

روحانی نمونه و عالم موفق

رضا بخاتوری — مؤسسه کتابشناسی شیعه

در حدود سال ۱۳۶۲ که مشغول فراگرفتن جلد دوم شرح لمعه (دو جلدی) در حوزه مقدسه قم بودم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه دوره‌هایی از تفسیرح لعه به تصحیح و تعلیق عالم ارشدته و خوشفکر و کوشا مرحوم آیت‌الله سید محمد کلاتر قدس سره (چاپ بیروت، دارالعلم الاسلامی) در اختیار داشت و تنها به طلایی می‌فروخت که تأییدی از یکی از اساتید داشته باشند مبنی بر اینکه شرح لمعه می‌خوانند و به این کتاب نیاز دارند. بنده از حضرت آیت‌الله استادی تأییدی گرفتم و در دفتر تبلیغات، دوره الروضه‌البهیة، با تصحیح مرحوم کلاتر و چاپ بیروت خریدم که به اشتباه روی جلد و صفحه عنوان آن اللمعه‌المدتیقه نوشته بود و تا سالها هر وقت می‌خواستند از این چاپ شرح لمعه یاد کنند، با عنوان اللمعه المدتیقه» یاد می‌کردند!

آن زمان چاپ خوب و زیبایی و خوشخوان و مصحح شرح لمعه منحصراً به همین چاپ بود و سپس در قم و غیر قم هم بارها تجدید چاپ شد و در برخی چاپهای بعدی نام درست کتاب روی جلد نقش است، و سپس کسانی از تصحیحات و تعلیقات مرحوم کلاتر استفاده برزند و سروح و ترجمه‌هایی! سامان دادند. البته مرحوم کلاتر را در این تصحیح عدلای از فضلا و علما مساعدت و همراهی کردند؛ از جمله آیت‌الله آصفی که به تقاضای ایشان مقدمه‌ای در ادوار فقه و سرگذشت شهیدین نوشت و در آغاز جلد اول شرح لمعه چاپ شد.

مرحوم کلاتر در مقدمه شرح لمعه نوشته‌اند: «و أوعزت إلی فضیله الأخ إلی آیت‌الله الشیخ محمد مهدی الّصفی لأن ینکبّ الی بعض جوابات حیدالعلّیین الجلیلین، المصنّف و الشارح، الشّهد الّوّل و الشّهد الثّانی ففی حیاتیهمآ تجلّی الإنسانیة الکاملة و الحیاه النافیه بالفکر و التقافه و الجهاد الإسلامی الثّلیل…» (تفضل بهذه الخدمة الإنسانية، میچیا تطبیق قلب ظاهر، و آتی بمقدمه منمعه حاویه لجمع ما رغبت فیه إلیه، فجزاه الله خیر جزاء المحسنین…) این مقدمه را مرحوم کلاتر در ۱۳۶۶ق نوشته‌اند و معلوم می‌شود آیت‌الله آصفی قبل از این تاریخ، مقالاتش را در تاریخ فقه و سرگذشت شهیدین نوشته بوده است و اکنون (شعبان ۱۳۶۶) حدود پنج‌سال از نوشتن آن می‌گذرد.

اولین آنستایی بنده ای استم و آثار آیت‌الله آصفی از همین مقدمه شرح لمعه بود که در حدود ۷۰ صفحه، ابتدا تاریخ فقه شیعی و سپس زندگی شهیدین را با نثری شیوا و زیبا و تحلیلی نوشته‌اند. و برخی بعداً قسمتی از آن را به فارسی ترجمه و به نام خود در مقدمه برخی آثارشان درج کرده‌اند!

از آنجا که هر اثر و نوشته‌ای با ظرف زمانی خود سنجیده می‌شود، باید اعتراف کرد که این مقدمه از بهترین نوشته‌ها در این موضوع است و آن زمان در تاریخ فقه شیعه، تحقیقات چندانی صورت نگرفته بود، و نیز بسیاری از آثار شهیدین شناسایی نشده و به چاپ نرسیده بود و منابع و تحقیقات در این زمینه بسیار ناچیز و نادر بود و مثلاً اطلاعات و مطالعات راجع به شهید اول از جزوه سیدالیر کوچک «احیاء ایمان» الشّهد الاول، نوشته مرحوم محمدرضا شمس‌الدین از اخذ شهید فراتر نمی‌رفت و این همه فهرست نسخه‌های خطی و تحقیقات و مطالعات مفصل راجع به شهید اول از آنها الشّهد الاول، حیاته و آثاره» در پیش از ۷۵۰ صفحه از سلسله «اعلام الشّیعه» مؤسسه کتاب‌شناسی شیعه است، وجود نداشت. مقصود اینکه در آن زمان این نوشته اثری فاخر به شمار می‌آمد و وقوع برخی خطاها که البته بسیاری از آنها از منابع ایشان است، در آن کاملاً طبیعی است.

آیت‌الله آصفی بعداً سرگذشت برخی بزرگان کلام دیگر مانند عراقی حلّی، شیخ محمدرضا مغنفر (صاحب عقائدالامامیه)، آقا محمد باقر و مقرّر درس ایشان آیت‌الله شیخ محمدحقیق بروجردی را هم نوشته‌اند که منتشر شده است. اکنون تقریباً تمام آثار موجود شهیدین تحقیق و چاپ شده اند و اظهار تراجیع به آنها آسان است، علاوه بر تحقیقات گسترده منتشر شده دیگر؛ از این رو برخی خطاهای رخ داده در این مقدمه حضرت آیت‌الله آصفی کاملاً طبیعی است.

ویژگی‌های اخلاقی

باری، موضوع تراجیع تنها یکی از موضوعاتی استست که آیت‌الله آصفی در آن قلم زده و به خوبی و زیبایی تحلیل تاریخی کرده‌اند؛ اما به نظر این ناچیز، محترم و بالاتر از جنبه‌های علمی، ویژگی‌های عملی و شخصی ایشان است که به خاطر اذکر می‌کنم:

۱- یکی از ویژگی‌های رفتاری ایشان احتیاط و دقت فوق‌العاده در مصرف بیت‌المال و اموال عمومی بود و از آن برای خود نفقه و دستک و مؤسسه و بنیاد و به‌تأیید و بیت‌المال را ارت پذیرد و ملک مطلق خود نمی‌دانست. شایسته است این سیره ایشان آسوه همه کسانی باشد که اموال عمومی و بیت‌المال از دست‌آنها بماند.

۲- دیگر از ویژگی‌های ایشان ساده‌زیستی و پرهیز از تشریفات و تجملات به معنی واقعی کلمه بود. نمونه‌ای که خود شاهد و ناظر بودم این بار قرار است: در ماه رجب سال ۱۳۳۴ انکتره «امام مهدی») و آینده جهان، در عراق در دانشگاه کوفه و کربلا برقرار شد و ایشان در آن شرکت فعال داشتند و در اختتامیه و نیز طهار در کنفرانس، به نحوی بلیغ و شیوا و زیبا سخن گفت. پس از پایان یافتن کنفرانس، به پنج تن از دوستان تصمیم گرفتیم به زیارت حرم مطهر مسکینین(در سامرا مشرف شویم آن زمان مانند الان راهما تا امن بود و خودخواهانه گمانه‌زانی‌ها ایرانی به سامرا شریف نمی‌شدند، به طوری که از میهمانان کثوره که فقط فشر نفر توفیق زیارت یافتند) از این رو به گاراژ یا تریمینال کربلا رفیقیم تا از آنجا با خودروهای عمومی به سامرا برویم. ما کمال تعجب و تحسین دیدیم که آیت‌الله آصفی هم با محافظان و نگهبانان آمدند تا با اتومبیل‌های عمومی به نجف اشرف و منزل خود برگردند و خودروی خصوصی و اختصاصی نداشتند در حالی که برخی فضلالی معمولی کسه از ایران به آنجا آمده بودند، با خودروهای کثری ترزد می‌کردند و اکثر قریب به اتفاق میهمانان مانند آیت‌الله آصفی با اتوبوس و مینی‌بوس تردد می‌کردند.

فروتنی

تواضع ایشان هم مثال‌زدنی بود. هرچند مطلب بند قبل، حاکی از تواضع اوست، ولی این را هم بفرمایم که در معمول کنفرها شخصی‌های مانند آیت‌الله که سخنرانی می‌کنند، بلافاصله بعد از سخن و خود پائی صحبت و سخنرانی دیگران نمی‌نشینند! ولی ایشان در جلسات سخنرانی و ارائه مقالات دیگران هم حاضر بودند و با تواضع گوش می‌دادند و حتی هنگامی که وقت بنده در این قرأت مقاله نزدیک به پایان بود و می‌خواستیم سخن را تمام کنیم، ایشان قرائت مقاله مستمعین فرمودند که ادامه دهم و قسمتی دیگر از مقاله را بخوانم (مقاله حقیر «قصیده بغداده و زرد» آن به شعر بود که آنجا فرمودند نمونه‌هایی از اشعار را بخوانم و خواندم)، و پس از پایان جلسه هم متواضعانه به بنده گفتند: «استفاده کردیم» و شاید به دیگران سخنرانان هم فرموده باشند.

علیقت

۴- مهمتر از همه نکته‌های فوق، موضوعی است که آن به «جامعیت» عملی و رفتاری» تعبیر می‌کنم. باید معنی که ایشان تکبیه‌ای در متأسفانه در جامعه ما برخی از اهل علم و سخن، مدتین و معتبدان، اما خوش فکر، روشن، اجتماعی و فعال نیستند. برین روشنفکر، خوشفکر، اجتماعی، پرتلاش و فعالاند اما متأسفانه تعدادشان نیستند. سالهاست کسی را می‌شناسم که چنین است، ولی تا کنون ندیده‌ام نمازی به جماعت یا اول وقت بخواند. برخی جمعیت اجتماعی و دینی را تحت اتحاد امت اسلامی و تقریبی‌اند؛ اما چندان اهتمام به زیارت و توفیق نلدان‌د برخی ولایی و اهل زیارت و توسل و روضه‌اند؛ اما مصالح شیعه را نه می‌فهمند و نه رعایت می‌کنند و به دفعه ذم از امانت و ولایت و امیرالمؤمنین(نتیجه عملکردشان شهادت بیست‌هفت تن و هند و پاکستان و افغانستان و عراق است و به سیره و سیره و منش خود حضرات معصومین علیهم‌السلام در این زمینه اعتنایی ندارند و ممکن است ضررشان بر شیعه از وهایت یا باعث یا طایبان بیشتر باشد. همچنین برخی انقلابی‌اند؛ ولی مدتین واقعی نیستند، برخی مدتین‌اند ولی انقلابی نیستند!

۵- اما بجمله، آیت‌الله آصفی در حق حالی که تقریبی و از مصالحان و اجتماعی و در تقریب مذاهب اسلامی بود و مصالح اهلیه امت اسلامی را می‌فهمید و رعایت می‌کرد، یک کتاب مستقل راجع به آیه تطهیر می‌نویسد و آن را کلیه هم بسیاری از سخت‌ترین و پیچیده‌ترین مسائل اسلامی می‌یاند و به دلیل اهمیت بسیار زیاد این آیه و نقش کلیدی آن در حل مشکلات، این آیه را در یک جلد بررسی و تفسیر می‌کند و آیت بیت(ع) عشق می‌ورزد و درباره آن تآوری می‌نگارد و پس از سقوط صدام طایفه عراق، دوباره اسارت نجف اشرف و همچوار حرم حضرت امیرالمؤمنین(ع) شده بود.

در حق چنان که انقلابی و مدافع نظام جمهوری اسلامی و نماینده مقام معظم رهبری (دام‌ظله) است، در دفاع از مراجع تقلید نجف اشرف و به حمایت از ایشان، مقاله می‌نویشت و خطبه‌ها را در این زمینه گروه‌های متفرک بود، در کرد و خلاصه به نفع تقریب، دست از عقاید و تسولات و کوشش برای دفاع از امانت و شیعه برنمی‌داشت، و به بیان دفاع از ایت بیت(ع) و شیعه، بهانه به دست دعات و طایبان و وهایت نمی‌داد و همچنین جامعه شیعی را می‌فهمید و رعایت می‌کرد و از سوی دیگر، نه ادعای داشت، نه اعتدایی، نه نفتر و سنگین برای خود راه اندخته بود نه دم و دستکاری، نه دنبال القاب و عناوین متوهّم و موهوم بود و نه برای دستیابی به منصب طایب و ریاست دست و پا می‌زد و تقلا می‌کرد. فطرتی له و حسن مآب.

در دوران اشتراف عام مرحوم علامه عسکری و

اشراف و نظارت خاص آیت‌الله شیخ محمدمهدی آصفی بر امور حزب‌الدعوه، یوزیه پس از مرحله سرکوب و آغاز دوران مبارزه مسلحانه علیه رژیم صدام، مرحوم علامه عسکری با توجه به ارتباطات بسیار و اطلاع از توطئه‌ها و اجزات‌های حزب اسلامی که در منطقه کردستان جریان داشتند، در یک نامه رسمی، به عنوان کلی «حزب‌الدعوه الاسلامیه» خواستار اعزام نیروهای مجاهد حزب، برای همکاری با مبارزان آزادی‌خواه غیروابسته کرد گردید که در متن نامه چنین آمده است:

«یه: حزب دعوت اسلامی… ماها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند و من با اصرار از شما می‌خواهم که گروهی از مجاهدین را به منطقه کردنشین کشور اعزام‌مان بدارید. برای توجیه دلایل آن می‌گویم: منطقه نیاز به فترت اندیشه اسلامی دارد، پیش از آنکه‌اندیشه الحادی از فترت بهره بگیرد و به آنجا رسوخ کند. و همچنین ما برای ارتباط با داخل، به این راه نیاز داریم. بگذارید مسلمان عرب با برادر مسلمان کرد خود در نبرد، در کنار هم باشند تا این جداییهای که دشمنان اسلام میان آنها ایجاد کرده‌اند، برطرف گردد و پس از آن زندگی مسالمت‌آمیز فراهم شود. اکنون آنچه من می‌ترسیدم، به وقوع پیوسته و سازمانهای الحادی در منطقه پیدا شده‌اند و حزب کمونیست هم به اعضای خود مشورت داده که به آن سامان بروند و از همه جا، شرق و غرب دختران و پسران به آنجا رهسپار شده و دستشها و کوهها و روسنها و اطراف آنها موضع گرفته‌اند.» ۲۱ رمضان ۱۴۰۱

همکاری نتگانتگ با بخش جهادی

در این مرحله، آیت‌الله آصفی که همکاری نتگانتگ با بخش جهادی حزب و مسائل مبارزات مسلحانه داشت، گروهی از نتگکان مجاهد حزب را به کردستان اعزام نمود که نقش بسزایی در شکوفایی نبرد مسلحانه اعضای مسلمان علیه رژیم بعثی صدام داشتند. نقل یکسوی دو نامه‌ای که جلال طالبانی، رهبر اتحاد میهنی کردستان عراق به آیت‌الله آصفی نوشته است، می‌تواند چگونگی نقش ایشان را در همکاری حزب‌الدعوه با کردهای عراق را در مبارزه علیه رژیم بعثی، تا حدودی روشن سازد. طالبانی در نخستین نامه خود به آیت‌الله آصفی (۱۹۸۳/۸/۸) چنین می‌نویسد:

«برادر محترم آقای محمدمهدی آصفی، با درود گرم انقلابی! ضمن تشکّر از نامه برادرانه بزرگوارانه، ما با شما در این احساس شریک هستیم که نیروهای انقلابی و ملی مخالف رژیم باید در یک جبهه فراگیر برضد باند تک‌ریتی فاشیستی اثر کردهای گریه که مبین عزیزی ما را با خطر آتش جنگ جانی‌کارانه علیه ایران، روبرو ساخته است که استقلال ملی و وحدت ملی ملت عراق را تهدید می‌کند.

اتحاد میهنی کردستان بر این باور است که نبرد انقلابی مسلحانه و مردمی، در یک جبهه فراگیر ملی برضد باند فاشیسم، در راه سرنگونی رژیم عغلقی‌های فاشیست و به خاطر عراق آزاد و مستقل که مردم عراق با اراده آزاد خود و بدون دخالت و اشراف بیگانه، هر کجا که باشد و حق مردم کرد را هم در تعیین سرنوشت خودپاسی ندارد، تنها راهی، از مصیبت‌ها و گرفتاریهای خودپایه که باند عراقی، برای ملت عراق (اعم از عرب و کرد و ترکمان و اقلیت‌های دیگر) به ارمان آورده است، ما به استقلال مین و شخصیت ملی عراقی مستقل ایمان داریم. عراق مانند گذشته همچنان مرکز تابش نور دین و اندیشه برای عرب و کرد و همه مسلمانان خواهد بود. عراق نجف اشرف و کربلا و کاظمین، عراق سلیمانیه و کرکوک، عراق انقلابات و حرکها، هرگز تابع کسی نخواهد بود.

دنباله‌سوزی از دیگران هرگز راهی و پیروزی نیست. رهبر یازدنی، نوکری آمریکا شاه و اسرائیل را تجزیه کرده که نتیجه آن فاجعه برای انقلاب و مردم کرد بوده است. کمونیست‌ها و ناصری‌ها و بعثی‌ها هم پیروزی از رهبران خارجی و بیگانه را تجربه کرده‌اند که باز به پیروزی نرسیده‌اند. و به همین دلیل استقلال و فکر و عمل، مبارزه، بشارت خبر و پیروزی می‌دهد. و البته بیعت و استقلا‌گری با همکاری و هم‌پیمانی

♦♦♦

«آیت‌الله آصفی پیش از انقلاب، همواره با مراجع و علمای مبارز ارتباط و همکاری داشت و همه جا در پیشبرد اهداف نهضت اسلامی کوشا بود. پس از تبعید امام به عراق، همواره عدای از اعضای حزب‌الدعوه به دیدار ایشان رفت و روابط وثیقی به وجود آورد

مبارزاتی با دیگر نیروهای خیر و نیکم و تعارضی ندارد بلکه مردم عراق و مبارزان آن را کمک و یاری می‌دهد. ما بهترین شکل به آنها نظم و انضباط می‌بخشد. در پرتو همین حقایقی که اشاره شد، اتحاد ملی کردستان مجدداً آمادگی خود را برای همکاری با حزب‌الدعوه الاسلامیه و دیگر نیروهای عراقی می‌دارد.» ما هرگز نمی‌خواهیم با کسی جز فاشیسم حاکم پنجنگیم…»

طالبانی در نامه دیداری خطاب به آیت‌الله آصفی، چنین می‌نویسد: «برادر عزیز و محترم حجت‌الاسلام والمسلمین آصفی… ما خوب هستیم و مبارزه مسلحانه خود را در میدان حقیقی ادامه می‌دهیم و همواره در نبرد با حکومت فاشیستی علقی، قربانیایی می‌دهیم و ایامودیم که تلاش و مبارزه همه نیروهای نیکخواه ملت، ما با قومیت‌های عربی و کردی بر ضد باند تک‌نهار عغلقی متحد شوند تا این رژیم سرنگون گردد و ملت و وطن ما با حنایات و فیا‌بع خلاص شوند. آثار ضد بشری جنگ جایگزین‌الری که باند تک‌نهار علقی بر ضد مردم کرد ما و همسایه ما جمهوری اسلامی ایران وارد می‌سازد، دور شود…»

به دنبال همین دیدارها و مکاتبات، نخستین گروه از مجاهدان حزب‌الدعوه در سال ۱۹۸۷ رهسپار کردستان عراق شدند و در منطقه‌ای نزدیک اربیل وارد زوند و به دلیل مسلفه قاسملو بر منطقه، تحرکات برادران با مشکلاتی روبرو شد، حتی چندین بار از آنان، همراه شیخ اوسحین زربعی یکی از روحانیون حزب دستگیر شدند که به مدت سه سال در زندان باند قاسملو، شکنجه شدند که سرانجام با وساطت جلال طالبانی آزاد شدند. از سوسوی حزب‌الدعوه گروه‌های دیگری نیز به‌تدریج به منطقه اعزام می‌شدند که در جنگهای چریکی علیه رژیم صدام، فعال بودند و بعضی از آنها هم به شهادت رسیدند. البته حضور نیروهای حزب‌الدعوه در شمال عراق، فقط برای نبرد با رژیم بعث نبود، بلکه آنها در آموزش جوانان کرد و معالجه بیماران و کمربانی به محرومان مناطق صعب‌العبور فعال بودند که همسران ام، موجب تشکر کثیری مردم شرک امامت اسلامی کردستان و با گرایش خاص به اخوان‌المسلمین – شیخ عثمان عبدالرحیم گردید. او در نامه‌ای خطاب به استاد حسن شستبر(از کرد رهبری حزب‌الدعوه) چنین می‌نویسد: «ما را احسابتان ارزشند اسلام شیخ سباسبازگرم و همچنین از یارپه‌ای شما به مستندیدگان منطقه تشکر می‌کنیم. خداوند به شما پاداش می‌بخشد. مجدداً سباسب و رفیق خود را از شما و حزب مجدداً اعزام می‌کنیم. در جهت خود را به نقش بیشتر از همه اعضای محترم آن تقدیم می‌دارم.» بدین ترتیب روابط حسنه حزب‌الدعوه و رهبری آن، از جمله آیت‌الله آصفی استمرار یافت و منطقه کردنشین نیز در فعالیت‌های همه‌جانبانه اعضای حزب بهره‌مند گردید و همکاری نیروهای مسلح کرد یوزیه حزب‌الدعوه در پیشرفت کارها و اصلاحات کرد بسیار پرثمری بود و تحرکات اعضا در سفر به عراق و انجام مأموریت‌ها و آسان می‌شد.

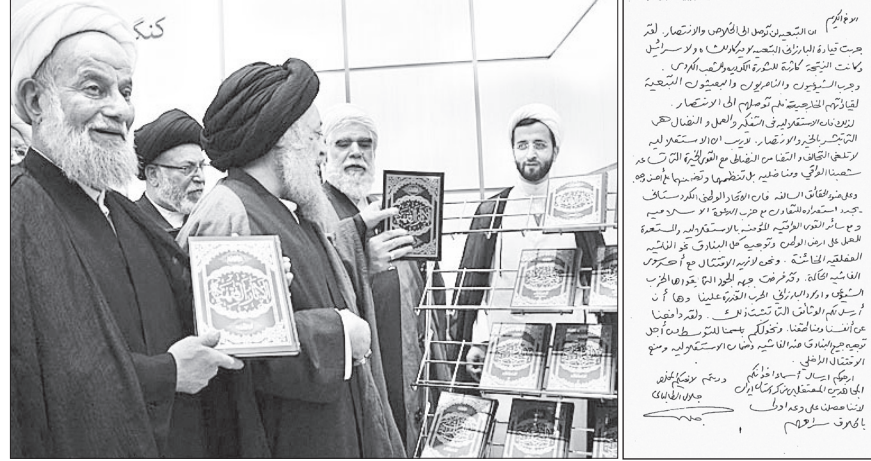
اشاره‌ای داشتید به نقش و سهم آیت‌الله آصفی در پیشبرد امور حزب و اهداف آن، پس از شهادت آیت‌الله باقر صدر. بی نهایت نیست که اشاره‌ای هم به نقش ایشان در همکاری با نهضت اسلامی ایران به رهبری امام خمینی (و سپس انقلاب اسلامی ایران داشته باشیم؟
شرح این موضوع به درستی نیاز دارد و من می‌دانم که به گوشه‌هایی از آن در کتاب «تاریخ مستند»

بخش مربوط به حزب‌الدعوه و آیت‌الله آصفی بپردازم. آیت‌الله آصفی پیش از انقلاب، در سفرهایی که به ایران ما شد، قاشت، همواره با مراجع عظام و علمای مبارز و نهضت اسلامی ایران، ارتباط و همکاری داشت و همیشه و در همه جا، در پیشبرد اهداف آن کوشا بود. در اسناد ساواک به بخشهایی از آن اشاره شده است. آیت‌الله آصفی سپس از تبعید امام به عراق، از جمله نخستین هواداران نهضت بود که همراه عدلای از اعضای حزب‌الدعوه، در نجف اشرف به دیدار ایشان رفت و روابط وثیقی به وجود آورد و پس از هجرت امام به پاریس، از جمله معبود علمای عراق بود که به پاریس رفت و رسماً به امام اعلام نمود که حزب‌الدعوه با تمام امکانات خود، در جهت هداب و نشریه و خدمت اهداف انقلاب اسلامی خواهد بود. او همین روش را پیش و پس از پیروزی، در همه جا ادامه داد و نقل یکی دو سند ساواک بی‌مناسبت نسبت به شیعه ساواک در کویت در گزارشیه به تهران (در تاریخ ۵۲/۱/۲۸) می‌نویسد:

«…سیداحمدی مهری ایرانی‌الاصل تبعه کویت و شیخ محمد مهدی آصفی اعلام کردند و از سایر امانان گرفته‌اند.» ۲۱ رمضان ۱۴۰۱

آصفی و حزب‌الدعوه

گفتگو با استاد سیدهادی خسروشاهی



جماعت مساجد شیعیان در کویت خواسته‌اند که به منظور همدردی با آیات قم و اعتراض به اقدامات دولت ایران، از هشتم صفر به مدت سه روز از برگزاری نماز در مساجد مربوطه خودداری نمایند.ضمناً بین ایرانیان شایع شده که عده زیادی در تظاهرات کم کشته و مجروح شده‌اند…»

در سند دیگری ساواک که در پرونده ایشان موجود است و نشان‌دهنده نوع فعالیت‌های آیت‌الله آصفی در زمینه‌های مختلف مربوط به حرکتهای اسلامی بلاد اسلامی می‌باشد، زیر عنوان «ملت آمدن شیخ مهدی آصفی به ایران» چنین آمده است: «…آصفی برای این آمده بود که یک اعلامیه چهار صفحه‌ای به مراجع و علمای بزرگ ایران برساند. نویسنده اعلامیه سیدموسی صدر در کتابی از عبارت از کمک زبانی و مالی و جانی به مسلمانان لبنان می‌باشد. آصفی این اعلامیه‌ها را به طور غیرمستقیم به همه آقایان پیش کرد و به دنبال همین اعلامیه‌ها بود که لبنان کالیپاتیکی حساب بانکین برای شیعیان لبنان باز کرد. …چنین گفتند که سیدموسی صدر با شاه ایران مخالف است و میانه آنها خوب نیست و چون اعلامیه‌ها از طرف سیدموسی صدر بوده است، کرد دولت ایران می‌فهمید، آصفی را زندان می‌کرد. اگرچه… مخالف سیدموسی صدر با شاه ایران بر ضرر سیدموسی صدر شده است و موجب قطع رابطه آن‌ها شده است، ولی چون بلاخره طرف سیدموسی با شاه خوب نیست، آمدن آصفی از طرف سیدموسی حتماً موجب گرفتاری او خواهد شد.» ۵۲/۱/۱۶

نقش آیت‌الله آصفی در ایران

فعال بوده است، برای تکمیل بحث به نوع کوششهای ایشان در ایران پس از انقلاب هم اشاره بفرمایم.
در حزب‌الدعوه پس از هجرت اجباری صدها هزار عراقی، همواره سعی می‌کرد به مشکلات آنها در کشورهای میزبان رسیدگی کند. حزب‌الدعوه طبق وظیفه خود به تشکیک واحدهای متعددی برای کمک به رانده شدن‌گان عراقی که «معاودین» نام گرفته بودند، اقدام کرد و با مقامات مسئول کشور در رابطه با امور آنان، تماسهای مکرر و ارتباطاتی داشت. آیت‌الله هاشمی شاهرودی که از شاگردان برجسته شهید صدر بود، در مصحبه‌ای در این باره می‌گوید: «حزب‌الدعوه که توسط شهیدصدر تأسیس شد در واقع نخستین حزب سیاسی در تاریخ تشیع بود که بر پایه خط امام جعفر صادق(ع) شکل گرفت. شهیدصدر بدین معنوی و هدف مورد اعتماد حزب بود و همواره غذای روحی – فکری حزب را تأمین کرده بود و تا ازش، در اختیار نسل جوان قرار می‌داد و آنها را به سوی اسلام راستین هدایت نمود… پس از شهادت ایشان کادر مرکزی حزب‌الدعوه همان روز با ادامه داد و آنجا شهید صدر به دست آورده شد، ارتباط وثیق با مرجمعت که در نجف برقرار بود، پس از هجرت به ایران، با امام خمینی برقرار شد و با اینکه اعضای اصلی حزب در نجف اشرف خدمت امام می‌رسیدند، اما این ملاقات‌ها به عنوان حزب نبود، چون عراق، فقط برای نبرد با رژیم بعث نبود، بلکه آنها در آموزش جوانان کرد و معالجه بیماران و کمربانی به محرومان مناطق صعب‌العبور فعال بودند که همسران هم، موجب تشکر کثیری مردم شرک امامت اسلامی کردستان و با گرایش خاص به اخوان‌المسلمین – شیخ عثمان عبدالرحیم گردید. او در نامه‌ای خطاب به استاد حسن شستبر(از کرد رهبری حزب‌الدعوه) چنین می‌نویسد: «ما را احسابتان ارزشند اسلام شیخ سباسبازگرم و همچنین از یارپه‌ای شما به مستندیدگان منطقه تشکر می‌کنیم. خداوند به شما پاداش می‌بخشد. مجدداً سباسب و رفیق خود را از شما و حزب مجدداً اعزام می‌کنیم. در جهت خود را به نقش بیشتر از همه اعضای محترم آن تقدیم می‌دارم.» بدین ترتیب روابط حسنه حزب‌الدعوه و رهبری آن، از جمله آیت‌الله آصفی استمرار یافت و منطقه کردنشین نیز در فعالیت‌های همه‌جانبانه اعضای حزب بهره‌مند گردید و همکاری نیروهای مسلح کرد یوزیه حزب‌الدعوه در پیشرفت کارها و اصلاحات کرد بسیار پرثمری بود و تحرکات اعضا در سفر به عراق و انجام مأموریت‌ها و آسان می‌شد.

پیش‌تریب آیت‌الله آصفی در نبرد قرن گذشته همواره فعال بوده است، برای تکمیل بحث به نوع کوششهای ایشان در ایران پس از انقلاب هم اشاره بفرمایم.
در حزب‌الدعوه پس از هجرت اجباری صدها هزار عراقی، همواره سعی می‌کرد به مشکلات آنها در کشورهای میزبان رسیدگی کند. حزب‌الدعوه طبق وظیفه خود به تشکیک واحدهای متعددی برای کمک به رانده شدن‌گان عراقی که «معاودین» نام گرفته بودند، اقدام کرد و با مقامات مسئول کشور در رابطه با امور آنان، تماسهای مکرر و ارتباطاتی داشت. آیت‌الله هاشمی شاهرودی که از شاگردان برجسته شهید صدر بود، در مصحبه‌ای در این باره می‌گوید: «حزب‌الدعوه که توسط شهیدصدر تأسیس شد در واقع نخستین حزب سیاسی در تاریخ تشیع بود که بر پایه خط امام جعفر صادق(ع) شکل گرفت. شهیدصدر بدین معنوی و هدف مورد اعتماد حزب بود و همواره غذای روحی – فکری حزب را تأمین کرده بود و تا ازش، در اختیار نسل جوان قرار می‌داد و آنها را به سوی اسلام راستین هدایت نمود… پس از شهادت ایشان کادر مرکزی حزب‌الدعوه همان روز با ادامه داد و آنجا شهید صدر به دست آورده شد، ارتباط وثیق با مرجمعت که در نجف برقرار بود، پس از هجرت به ایران، با امام خمینی برقرار شد و با اینکه اعضای اصلی حزب در نجف اشرف خدمت امام می‌رسیدند، اما این ملاقات‌ها به عنوان حزب نبود، چون عراق، فقط برای نبرد با رژیم بعث نبود، بلکه آنها در آموزش جوانان کرد و معالجه بیماران و کمربانی به محرومان مناطق صعب‌العبور فعال بودند که همسران هم، موجب تشکر کثیری مردم شرک امامت اسلامی کردستان و با گرایش خاص به اخوان‌المسلمین – شیخ عثمان عبدالرحیم گردید. او در نامه‌ای خطاب به استاد حسن شستبر(از کرد رهبری حزب‌الدعوه) چنین می‌نویسد: «ما را احسابتان ارزشند اسلام شیخ سباسبازگرم و همچنین از یارپه‌ای شما به مستندیدگان منطقه تشکر می‌کنیم. خداوند به شما پاداش می‌بخشد. مجدداً سباسب و رفیق خود را از شما و حزب مجدداً اعزام می‌کنیم. در جهت خود را به نقش بیشتر از همه اعضای محترم آن تقدیم می‌دارم.» بدین ترتیب روابط حسنه حزب‌الدعوه و رهبری آن، از جمله آیت‌الله آصفی استمرار یافت و منطقه کردنشین نیز در فعالیت‌های همه‌جانبانه اعضای حزب بهره‌مند گردید و همکاری نیروهای مسلح کرد یوزیه حزب‌الدعوه در پیشرفت کارها و اصلاحات کرد بسیار پرثمری بود و تحرکات اعضا در سفر به عراق و انجام مأموریت‌ها و آسان می‌شد.

پیش‌تریب آیت‌الله آصفی در نبرد قرن گذشته همواره فعال بوده است، برای تکمیل بحث به نوع کوششهای ایشان در ایران پس از انقلاب هم اشاره بفرمایم.
در حزب‌الدعوه پس از هجرت اجباری صدها هزار عراقی، همواره سعی می‌کرد به مشکلات آنها در کشورهای میزبان رسیدگی کند. حزب‌الدعوه طبق وظیفه خود به تشکیک واحدهای متعددی برای کمک به رانده شدن‌گان عراقی که «معاودین» نام گرفته بودند، اقدام کرد و با مقامات مسئول کشور در رابطه با امور آنان، تماسهای مکرر و ارتباطاتی داشت. آیت‌الله هاشمی شاهرودی که از شاگردان برجسته شهید صدر بود، در مصحبه‌ای در این باره می‌گوید: «حزب‌الدعوه که توسط شهیدصدر تأسیس شد در واقع نخستین حزب سیاسی در تاریخ تشیع بود که بر پایه خط امام جعفر صادق(ع) شکل گرفت. شهیدصدر بدین معنوی و هدف مورد اعتماد حزب بود و همواره غذای روحی – فکری حزب را تأمین کرده بود و تا ازش، در اختیار نسل جوان قرار می‌داد و آنها را به سوی اسلام راستین هدایت نمود… پس از شهادت ایشان کادر مرکزی حزب‌الدعوه همان روز با ادامه داد و آنجا شهید صدر به دست آورده شد، ارتباط وثیق با مرجمعت که در نجف برقرار بود، پس از هجرت به ایران، با امام خمینی برقرار شد و با اینکه اعضای اصلی حزب در نجف اشرف خدمت امام می‌رسیدند، اما این ملاقات‌ها به عنوان حزب نبود، چون عراق، فقط برای نبرد با رژیم بعث نبود، بلکه آنها در آموزش جوانان کرد و معالجه بیماران و کمربانی به محرومان مناطق صعب‌العبور فعال بودند که همسران هم، موجب تشکر کثیری مردم شرک امامت اسلامی کردستان و با گرایش خاص به اخوان‌المسلمین – شیخ عثمان عبدالرحیم گردید. او در نامه‌ای خطاب به استاد حسن شستبر(از کرد رهبری حزب‌الدعوه) چنین می‌نویسد: «ما را احسابتان ارزشند اسلام شیخ سباسبازگرم و همچنین از یارپه‌ای شما به مستندیدگان منطقه تشکر می‌کنیم. خداوند به شما پاداش می‌بخشد. مجدداً سباسب و رفیق خود را از شما و حزب مجدداً اعزام می‌کنیم. در جهت خود را به نقش بیشتر از همه اعضای محترم آن تقدیم می‌دارم.» بدین ترتیب روابط حسنه حزب‌الدعوه و رهبری آن، از جمله آیت‌الله آصفی استمرار یافت و منطقه کردنشین نیز در فعالیت‌های همه‌جانبانه اعضای حزب بهره‌مند گردید و همکاری نیروهای مسلح کرد یوزیه حزب‌الدعوه در پیشرفت کارها و اصلاحات کرد بسیار پرثمری بود و تحرکات اعضا در سفر به عراق و انجام مأموریت‌ها و آسان می‌شد.

پیش‌تریب آیت‌الله آصفی در نبرد قرن گذشته همواره فعال بوده است، برای تکمیل بحث به نوع کوششهای ایشان در ایران پس از انقلاب هم اشاره بفرمایم.
در حزب‌الدعوه پس از هجرت اجباری صدها هزار عراقی، همواره سعی می‌کرد به مشکلات آنها در کشورهای میزبان رسیدگی کند. حزب‌الدعوه طبق وظیفه خود به تشکیک واحدهای متعددی برای کمک به رانده شدن‌گان عراقی که «معاودین» نام گرفته بودند، اقدام کرد و با مقامات مسئول کشور در رابطه با امور آنان، تماسهای مکرر و ارتباطاتی داشت. آیت‌الله هاشمی شاهرودی که از شاگردان برجسته شهید صدر بود، در مصحبه‌ای در این باره می‌گوید: «حزب‌الدعوه که توسط شهیدصدر تأسیس شد در واقع نخستین حزب سیاسی در تاریخ تشیع بود که بر پایه خط امام جعفر صادق(ع) شکل گرفت. شهیدصدر بدین معنوی و هدف مورد اعتماد حزب بود و همواره غذای روحی – فکری حزب را تأمین کرده بود و تا ازش، در اختیار نسل جوان قرار می‌داد و آنها را به سوی اسلام راستین هدایت نمود… پس از شهادت ایشان کادر مرکزی حزب‌الدعوه همان روز با ادامه داد و آنجا شهید صدر به دست آورده شد، ارتباط وثیق با مرجمعت که در نجف برقرار بود، پس از هجرت به ایران، با امام خمینی برقرار شد و با اینکه اعضای اصلی حزب در نجف اشرف خدمت امام می‌رسیدند، اما این ملاقات‌ها به عنوان حزب نبود، چون عراق، فقط برای نبرد با رژیم بعث نبود، بلکه آنها در آموزش جوانان کرد و معالجه بیماران و کمربانی به محرومان مناطق صعب‌العبور فعال بودند که همسران هم، موجب تشکر کثیری مردم شرک امامت اسلامی کردستان و با گرایش خاص به اخوان‌المسلمین – شیخ عثمان عبدالرحیم گردید. او در نامه‌ای خطاب به استاد حسن شستبر(از کرد رهبری حزب‌الدعوه) چنین می‌نویسد: «ما را احسابتان ارزشند اسلام شیخ سباسبازگرم و همچنین از یارپه‌ای شما به مستندیدگان منطقه تشکر می‌کنیم. خداوند به شما پاداش می‌بخشد. مجدداً سباسب و رفیق خود را از شما و حزب مجدداً اعزام می‌کنیم. در جهت خود را به نقش بیشتر از همه اعضای محترم آن تقدیم می‌دارم.» بدین ترتیب روابط حسنه حزب‌الدعوه و رهبری آن، از جمله آیت‌الله آصفی استمرار یافت و منطقه کردنشین نیز در فعالیت‌های همه‌جانبانه اعضای حزب بهره‌مند گردید و همکاری نیروهای مسلح کرد یوزیه حزب‌الدعوه در پیشرفت کارها و اصلاحات کرد بسیار پرثمری بود و تحرکات اعضا در سفر به عراق و انجام مأموریت‌ها و آسان می‌شد.

کنار گذارده می‌شود و بلاخره نمی‌دانم چه بگویم که ما به چه اخلاصی در بن بست‌ها به بردارن سنی خودمان خدمت می‌کنیم و آنها چگونه بی‌تفاوت اگر نگویم با شماست در گرفتاری‌ها او واضح ما می‌نگرند…»

«برادر معظم حجت‌الاسلام والمسلمین آقای سیدهادی خسروشاهی… حامل نامه یکی از دوستان کویتی و مورد اطمینان است. ایامودم که بتو ایشاکی با دوستک ایشان در موسم حج اقدام مؤثری بنماید. بهترین اقدام در وضع حاضر چنانچه اهتمام بفرمایند، اینکه از دواتر امن سعودی اجازه نشر منشوری در خصوص تسلیت عالم اسلامی به شهادت شهداء عراق بگیرید و ایشان را تکلیف کنید که اقدامات مربوط به چاپ و توزیع آن را به عهده بگیرند. این مصیبتی است امام که دوستان شهداء رحمهمالله با فداکاری و اخلاص بی‌ظنری مرحله اول را پی‌موندند و به راست است محصله تبلیغاتی آن را تعقیب کنیم. ایامودم که اقدامات خیرانه حضرت عالی به موسم حج مؤثر بینند. سعی بفرمایند که بیانیهای که منتشر می‌شود، تعریض به سبب نداشتن باشد و به انضاء جمعی از حجاج مسلمان باشد؛ چون پیام این مورد که حمله انتقامجویانای در تعقیب آن به مؤمنین عراق و به حوزه علمیه شود. چون این کار فقط ریز بسیار و خلداس و قیام حضرت عالی کافی است و نیازی نیست از این بنده ناچیز نیست در قضمون این نامہ کسی مطلع نشود. عکس چهار نفر از شهداء با چند نسخه از روزنامه‌ها و مجله‌ها و فصلنامه‌های حزب و نیز این نشریات بود، صوت الدعوه، الرصد (ماهنامه) الجهاد (فصلنامه تنوریک)، النبیّ، عالم الافکار، متابعات و ابیات سیاسی، منشورات المرکز الاسلامی للاحیاح السیاسیه، این نشریه وزین، گاهی در چند صلاصیده تحلیل‌ها و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

«آیت‌الله هاشمی شاهرودی: شهید صدر پدر معنوی حزب‌الدعوه بود و همواره غذای روحی – فکری حزب را تأمین می‌کرد و آثارش در اختیار نسل جوان قرار گرفت و آنها را به سوی اسلام راستین هدایت نمود. پس از شهادت ایشان، کادر مرکزی حزب‌الدعوه همان روز با ادامه داد

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

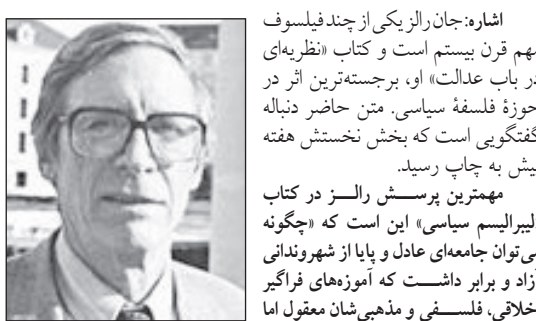
و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

و مطالب بسبباری را که مورد نیاز جامعه بود، مطرح

سهم اخلاق در فلسفهٔ سیاسی

گفتگو با مرتضی نورى/ منیره پنج‌تنى



بنا توجه به آرایه‌ای به رسمیت شناخته‌شده در جامعه مدرن‌اتی(ک آزدی) عقیده، آرایهٔ اندیشه، آرایهٔ اندیشه و آرایهٔ مشارکت سیاسی) به وجود آمدن اکثر در باورهای اخلاقی، دینی و فلسفی دور از انتظار نیست. این تکرر چیزی است که خود را علناً در آن جامع نشان می‌دهد و هر نظریه‌ای را باب عدالت باید آن را لحاظ کند و کر نه تنها غرض وجود خود را نقض می‌کند، بلکه به ابزاری برای تحمیل اجباری انسان‌ها، خاص بر شهروندان بدل می‌شود. راز در کتاب «عدالت به مثابهٔ انصاف» می‌گوید حق آموزهٔ سکوآری چون فایده‌گرایی جان استوارت میل و دیدگاه اخلاقی کانت نیز از خطر تبدیل شدن به آموزه‌ای سرسریگرم مصون نیستند اما در صورتی که اثر را تاب آورد و تبیین کنونی‌ها را از دگرپرسیسم سیاسی می‌گوید شد متأسفانه در در مقام شخص خودایان، در نظر آورد، به چشم شهروندان می‌نگرد. «شهروندی» مفهومی است که هر کس به هر آموزهٔ دینی، اخلاقی، و فلسفی‌ای باور داشته باشد آن را می‌پذیرد چراکه مقام مشترک همهٔ انسانها را در حوزهٔ سیاسی جامعه به تصویر می‌کشد.

اگر به یک مبسیحی یا مسلمان بگویید به موجب مذهب خودایان خود باید از اصول نظریهٔ عدالت به مثابهٔ انصاف پیروی کنید، بعد است زیر بار برود؛ زیرا او هرگز به خودی‌بنا به عنوان کالای بار نلارد و نیز خود را به عنوان موجودی که عید و بندهٔ خداست، در تبعیت از قوانین الهی می‌داند؛ اما اگر به او بگویید که اصول عدالت به مثابهٔ انصاف، اقتضای موقعیت شهروندی او در جامعه‌است و وی خود ناخواه در جریان همکاری و تعامل با دیگر اعضای جامعه ملزم به تبعیت از این اصول است، می‌توان امید داشت که وی با رضایت از این اصول تمکین کند.

راز در ۲۰۰۲ در گذشت. جایگاه اندیشه او نزد اندیشمندان معاصر چیست؟

بزرگترین فیلسوفان سیاسی پس از راز (کسانی چون رابرت نوزیک، مایکل سندل، مایکل وازر، رونالد دورکین، آمارتیا سن، و دیگران) از بسیاری جهات خود را وامدار او می‌دانند، هرچند که در بنیانهای فلسفی‌شان از اختلافی ریشه‌دار دارند. نظ

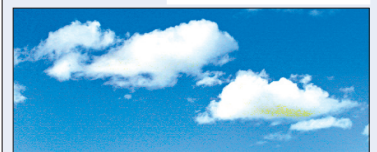


بیانید بیندیشیم با هم
بیندیشیم بیاید به تجربه
بیلهیزیم
از کوره راهها
بگریزیم از کج راهها
بپرهیزیم بیاید خردمندانه

با فرزانهها بیندیشیم به فرزانیگری بر خیزیم
گذشتهای نه چندان دور را بنگریم تاریخ بجای
خود ولی تاریخچهای نزدیک را مرور کنیم.

زنان از راهی سنگلاخی، دور و پرت
گذشتهاند زیستنی داشتهاند با مشقت و سختی
صبورانه و مجدانه آنها به سنگ خوردهاند به صخره
خوردهاند به کوه رسیدهاند در دامنه غلطیدهاند.
زنان از دیپاچه هراس فرود آمده به دریاچه توفان
در آمیختهاند. راه و رسم عاشقی را به مشقت
طی کرده مادری کردهاند و شب زندهداری
چهارا نکشیدهاند چه دلنگیها، چه حسرتها،
بقیه در صفحه ۶

۵۰۰ پیک تکه آسمان



ای خداوند

در این ماه ما را موفق دار که به خوشاوندانمان
نیکی کنیم و به دیدارشان بشتابیم و همسایگانمان
را به بخشش و عطای خویش بنوازیم و اموالمان
را از هر چه به ناحق بر آن افزوده ایم پیراسته داریم
و با ادای زکات پاکیزه گردانیم و با آنان که از ما
گسیخته اند ببیندیم و با آن که در حق ما ستمی
روا داشته به مقتضای انصاف رفتار کنیم و با آن
که با ما دشمنی ورزیده دوستی کنیم، جز آن کسان
که به خاطر رضای تو با آنان دشمن شده ایم، که
با چنین دشمنی هیچ گاه سخن از دوستی نگوییم
و همدل نشویم.

ای خداوند، در این ماه ما را توفیق ده که به
کردارهای پسندیده به تو تقرب جویم، آن سان که
ما را از گناهان پاک داری و از بازگشت به اعمال
ناشایست ننگه داری، تا هیچ یک از ملائکه تو
طاعتی به درگاهت نیاورد جز آنکه از طاعت ما
کمتر باشد و در تقرب به پایه تقرب ما نرسد...
بار خدایا، بر محمد و خاندان او درود
بفرست. اگر در این ماه به راه کج رفته ایم، به راه
راستمان آور و اگر از حق عدول کرده ایم، به
حقمان بازگردان و اگر دشمن تو، شیطان، بر ما
چیره شد، ما را از چنگال او رهایی بخش.

دعای چهل و چهارم صفحه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۵۰۰ قاب هفته



▲ شالیزارها از فراز آسمان / عکس ها: فارس

خانواده

شنبه ۲۳ خرداد ۱۳۹۴
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۱۷۸ ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

۲۲۵

امام علی (ع):

چشمها نخشکید مگر بر اثر
سخت دلی و دلها سخت نشد
مگر به سبب گناه زیاد.

بحار الأنوار



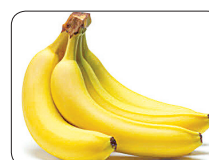
مادری و فرزند دوم



استقبال از بهترین ماه خدا
صفحه ۲



آیا با دارچین وزن کم می کنیم؟
صفحه ۵



معجزه های موز را بشنا سید
صفحه ۲



داستان: هنگامه
صفحه ۳

۵۰۰ پیچیده

درس هایی از زبان یک معلم نمونه

۲۲ سال درس دادم

- ۱- هیچگاه لیست حضور و غیاب نداشتم. چون کلاس باید به قدری جذاب باشد که بدون حضور و غیاب شاگرد بیاید سر کلاس.
- ۲- هیچگاه سعی نکردم کلاس را غمگین و افسرده نگه دارم. چون کلاس، خانه دوم دانش آموز است.
- ۳- هر دانش آموزی دیر آمد، سر کلاس راهش دادم! چون می دانستم او اگر ۱۰ دقیقه هم کلاس بیاید، یعنی احساس مسئولیت نسبت به کارش داشته.
- ۴- هیچگاه بیشتر از دو بار حرفم را تکرار نکردم. چون به شکلی درس می دادم که هیچکس نگفت بار سوم تکرار کن.
- ۵- هیچگاه ۹۰ دقیقه درس ندادم! چون می دانستم کشش دانش آموز متوسط و کم هوش و باهوش با هم فرق دارد.
- ۶- هیچگاه تکلیف پولی برای کسی مشخص نکردم! چون می دانستم ممکن است بچه ای مستضعف باشد یا یتیم.
- ۷- هیچگاه دانش آموزی را به دفتر نفرستادم. چون می دانستم دم در دفتر ایستادن یعنی شکستن غرور.
- ۸- هیچگاه تنبیه تکی نکردم و گروهی تنبیه کردم! چون می دانستم تنبیه

گروهی مسئولیت اجتماعی را بالا می برد و همه را نسبت به هم متعهد می کند
ولی تنبیه تکی عزت نفس را از بین می برد.

معجون آرامش

روزی انوشیروان بر بزرگمهر خشم گرفت و در خانه ای تاریک به زندانش فکند و فرمود او را به زنجیر بستند. چون روزی چند بر این حال بود، کسری کسانی را فرستاد تا از حالش پرسند. آنان بزرگمهر را دیدند با دلی قوی و شادمان بدو گفتند: در این تنگی و سختی تو را آسوده دل می بینم!
گفت: معجونی ساخته ام از شش جزء و به کار می برم و چنین که می بینید مرا نیکو می دارد.
گفتند: آن معجون را شرح بازگویی که ما را نیز هنگام گرفتاری به کار آید.

گفت: آری جزء نخست اعتماد بر خدای است، عزوجل، دوم آنچه مقدر است بودنی است، سوم شکیبایی برای گرفتار بهترین چیزهاست. چهارم اگر صبر نکنم چه کنم، پس نفس خویش را به جزع و زاری بیش نیازم، پنجم آنکه شاید حالی سخت تر از این رخ دهد. ششم آنکه از این ساعت تا ساعت دیگر امید گشایش باشد.
چون این سخنان به کسری رسید او را آزاد کرد و گرامی داشت.



کنید. شربت خاکشیر هم مانند تخم شربتی می تواند به رفع تشنگی تان کمک کند.

با همین نکته‌های ساده می‌توانید هم مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین کنید و هم به روزه داری بپردازید بدون اینکه بدن تان با کمبودی مواجه شود و در نهایت ماه رمضان خوبی را سپری کنید.

روزه‌اولی‌ها

شاید امسال در خانه یک روزه اولی دارید. ذوق و شوق بچه‌هایی که برای اولین بار می‌خواهند روزه بگیرند جلب و دوست داشتنی است و می‌تواند به خاطره بسیار خوبی برای آنها تبدیل شود. اما بهتر است از حالا کمی آنها را آماده کنید تا ماه رمضان خوبی را سپری کنند. درباره ماه رمضان، شرایط آن، معنویت این ماه و کارهایی که باید انجام دهند، صحبت کنید تا با آمادگی کامل ماه رمضان را آغاز کنند.

از طرفی دیگر توجه به سبد غذایی بچه‌های روزه اولی اهمیت زیادی دارد. رامین شاکری، کارشناس تغذیه می‌گوید: «در این سنین استخوان‌ها از نظر طول رشد می‌کنند، به همین منظور نباید از میزان غذای این افراد در طول ماه رمضان کم کرد. به عبارتی دریافت انرژی، آهن و کلسیم اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. توصیه می‌کنیم در وعده سحر، شیر و در زمان افطار، خرما مصرف کنند. همچنین آن‌ها باید در وعده شام، ماست، دوغ کم‌نمک و بدون گاز را از یاد نبرند.»

مصرف میوه و سبزیجات در سحر و افطار، استفاده از مواد غذایی حاوی آهن مثل تره و اسفناج و زردآلو یا مکمل‌های آهن به خصوص برای دختران لازم است. مصرف انواع خشکبار می‌تواند نقش زیادی در تامین انرژی نوجوانان به خصوص آن‌هایی که ضعیف‌تر هستند، داشته باشد. ضمن این‌که می‌توانند در وعده افطار با خوردن سوپ یا شله‌زرد تعادل آب و قند را در بدن ایجاد کنند. بهتر است که بین افطار و شام یک تا ۲ ساعت وقفه ایجاد شود. بچه‌ها با غذاهای سبک مانند شله‌زرد، سوپ یا شیر و خرما افطار کنند تا انرژی مورد نیاز برای سلول‌های مغزی آن‌ها تامین شود و بعد از یک تا دو ساعت شام بخورند.

به گفته دکتر شاکری نوجوانان به طور طبیعی در این ماه با گرفتن روزه، مقداری از وزن خود را از دست خواهند داد. چون از حجم غذای آن‌ها کاسته می‌شود؛ اما اگر به درستی به بدن خود، ویتامین‌ها و مواد لازم را برسانند، چندان با مشکل کمبود وزن روبه‌رو نخواهند شد. البته هفته‌ای نیم کیلوگرم کاهش وزن، طبیعی است و جای نگرانی نخواهد داشت. خواب بچه‌ها هم اهمیت خاصی دارد ۸ ساعت خواب در طول شبانه‌روز به روزه اولی‌ها توصیه می‌شود حتی اگر تا زمان سحر، ۶ ساعت می‌خوابند باید ۲ ساعت باقی‌مانده را در طول روز جبران کنند.

با مصرف آب نارگیل که هم تشنگی را رفع می‌کند و هم به دلیل انرژی بالا می‌تواند قدرت و توان شما را در طول روزه‌داری حفظ کند. همچنین با مصرف خیار، انگور و انبه، در وعده افطار و سحر می‌توانید تشنگی در طول روز را کاهش دهید. از طرفی یادتان باشد که غذاهای پرنمک و

تشنه‌شودید حتما بارها درباره شرایط تغذیه در ماه رمضان شنیده اید. اینکه نباید سحر یا افطار را حذف کرد یا غذاهای پرچجم و سرخ کرده و سنگین خورد. اما ما می‌خواهیم به مسئله دیگری بپردازیم. در روزهای گرم و بلند تابستانی، تشنگی روزهای ماه رمضان

برای ماه رمضان چطور آماده شویم

استقبال از بهترین ماه خدا



حاوی سدیم باعث تشنگی زیاد می‌شوند. پس از حالا مصرف آنها را کم و قطع کنید به این ترتیب می‌توانید یکی از عاداتی بد غذایی را اصلاح کرده و کمتر نمک مصرف کنید.

بعضی مواد غذایی مخصوص این ماه مثل زولبیا و بامیه که طرفداران زیادی هم دارند، غلظت مایعات بدن را افزایش می‌دهند و در نتیجه روزه‌دار احساس تشنگی می‌کند. به جای آن‌ها می‌توانید از قندهای گیاهی مانند خرما به جای زولبیا و بامیه استفاده کنید.

گیاهان مفید

از گیاهان مناسب برای روزه داری غافل نشوید. مثلاً برای آرامش بیشتر و جلوگیری از استرس در ماه مبارک رمضان می‌توانید از دم‌کرده مخلوط لیمو عمانی و گل گاو زبان به همراه کمی نبات استفاده کنید. خوردن شربت تخم شربتی در افطار و سحر همراه یخ و کمی شکر برای رفع عطش و تشنگی و برای جبران کمبود آب از دست رفته بدن مفید است. آب‌لیمو هم اثر ضدعطش و گرم‌زدگی دارد. می‌توانید آب لیمو را روی سالادهای وعده افطار ریخته یا شربت آن را با کمی عسل در سحر مصرف

بیشتر خودنمایی می‌کند. به افراد مسن، بیماران دیابتی و کلیوی توصیه می‌شود که به همین دلیل از روزه گرفتن خودداری کنند اما افراد دیگر می‌توانند با رعایت نکاتی تشنگی را کنترل کنند. بد نیست از همین حالا و چند روز مانده به ماه رمضان، برای آن برنامه‌ریزی کنیم.

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی می‌گویند که مصرف زیاد آب در بین غذای سحر، به امید جلوگیری از تشنگی در طول روز، اشتباه است زیرا باعث رقیق شدن شیر معده و در نتیجه نفخ و اختلال در هضم می‌شود. در واقع به جای آب خوردن زیاد می‌توانید با یه سری از مواد غذایی و سبزیجات این تشنگی را کنترل کنید.

سیب هم از آن میوه‌هایی است که برای کنترل تشنگی توصیه می‌شود. محتوای بالای فیبر پکتین و ریزمغذی‌های سرشار، آن را به یک میوه پرخاصیت و نگه‌دارنده آب در بدن تبدیل کرده است. موز هم با اینکه یک میوه استوایی است می‌تواند رفع کننده تشنگی و عطش باشد. موز رسیده هم به دلیل داشتن فیبر بالا توانایی نگهداشتن آب در بدن دارد.

• یگانه خدای

چند روز بیشتر به آغاز ماه میهمانی خدا نمانده است. بعد از یک سال دوباره همه مسلمانان بر سر سفره پر نعمت خداوند می‌نشینند تا هم بهره معنوی از این ماه بگیرند و هم جسم‌شان را پاکسازی کنند. در این چند سال که ماه رمضان با روزهای گرم هم‌زمان شده است، تغذیه و شرایط روزه داری اهمیت دیگری پیدا کرده. ساعات طولانی تشنگی و گرسنگی برنامه ویژه‌ای برای سحر و افطار می‌طلبد تا بدن تان آسیب ندیده و بتوانید تا پایان ماه رمضان با روزه داری همراه باشید. بهتر است آماده شدن برای ماه رمضان را از همین امروز شروع کنید تا آخر هفته به استقبال این ماه پربرکت بروید.

دوران آمادگی

در ماه رمضان بدن الگوی تغذیه خاصی پیدا می‌کند که با زمان بندی منظمی جلو می‌رود. سحر، ساعاتی گرسنگی و تشنگی و بعد افطار. برنامه‌ای که شبیه ماه‌های دیگر سال نیست. پس بهتر است که چند روز قبل با تغییر در الگوی روزمره، بدن را عادت بدهیم تا به خصوص در روزهای اول مشکلات کمتری پیدا کنیم.

از حالا می‌توانید حجم غذا را کم کنید. مثلاً شیرینی و تنقلات روزمره را کم و به مرور حذف کنید، وعده‌های غذایی را کمتر کنید و در ساعات‌های نزدیک به افطار و سحر ماه رمضان غذا بخورید. در واقع خرده خوری مسئله‌ای است که از حالا باید کم کم حذف شود تا در ماه رمضان کمتر دچار مشکل شوید.

یکی دیگر از راه‌های این آمادگی کنترل مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار است. بهتر است در این یک هفته میزان مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار را کمتر کنید تا عادت آن از سر تان بیفتد. می‌توانید هم تعداد فنجان‌های چای روزمره و هم غلظتش را کم کنید.

می‌توانید از حالا بعضی غذاهای مورد نیاز را آماده کنید و در فریزر قرار دهید تا به مرور در وعده‌های افطار و سحر ماه رمضان استفاده کنید. چون در طول روز آشپزی انرژی زیادی از شما می‌گیرد و می‌توانید از حالا کمی کارتان را سبک کنید.

جدا از نکات تغذیه‌ای خرید و وسایل و مواد خوراکی مورد نیاز ماه رمضان قبل از شروع آن می‌تواند کارهایتان را سبک کند. فهرستی از وسایل مورد نیازتان تهیه کنید و آن‌ها را بخريد تا کمتر وقت‌تان در ماه مبارک به این کارها صرف شود و انرژی بیشتری داشته باشید. علاوه بر آن باید برای ساعات کاری تان برنامه ریزی کنید. کارهای سخت را به نزدیک افطار موکول نکنید و از حالا تلاش کنید کارها را با برنامه‌ای منظم در طول ساعات روز پخش کنید.

پیشنهاد هفته

حتماً نیاز نیست با تعطیلات طولانی طرف باشید تا بتوانید برای بودن با خانواده‌تان وقت بگذارید. اوقات کوتاهی که در پایان هر روز دست می‌دهد، فرصت خوبی است برای دور هم جمع شدن. حتی به قدر یک شام دسته جمعی در فضای سبز نزدیک خانه یا سینما رفتن در آخرین سانس فیلم. اگر برای این خوشی‌های کوچک و ساده دنبال پیشنهادهایی می‌گردید، با ما همراه باشید و نگاهی به این توصیه‌های پندازید.

سینما

من دیه گو مارادونا هستم

فیلم سینمایی من دیه گو مارادونا هستم چند هفته قبل اکران شد و حالا تبدیل به یکی از فیلم‌های محبوب بهار امسال شده است. این فیلم به نویسندگی و کارگردانی بهرام توکلی ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل گلاب آدینه، جمشیدهاشم‌پور، بابک

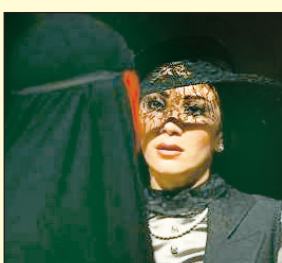


حمیدیان، صابر ابر، سعید آقاخانی، ویشکا آسایش، هومن سیدی، پانته‌آ پناهی‌ها، مهسا علافر، علی استادی، سارا بهرامی، سهی بانو ذوالقدر، میثاق زارع، محمد کارت، سجاد تابش بازی می‌کنند. تهیه کننده فیلم جواد نوروزبیگی است و در خلاصه داستان آن آمده است: تو می‌دونی من از چی مارادونا خوشم می‌آد؟ از اینکه تو زندگیش هیچوقت واقعیت و رویا برایش مرز نداشت، وقتی بازی می‌کرد با همه وجودش بازی می‌کرد، پرواز می‌کرد، بازی نمی‌کرد، وقتی معتاد شد به کوه کواکین می‌ریخت جلوش د بکش همه چیزو تا تهش می‌رفت، خودشو لوس نمی‌کرد... همه‌اش برای این بود که واقعیت و رویا برایش مرز نداشت.

تئاتر

سه جلسه تریایی

نمایش سه جلسه تریایی به نویسندگی نغمه‌ثمینی و کارگردانی افسانه ماهیان از ۱۷ خرداد ماه روی صحنه رفته و تا ۱۷ تیر ماه هر شب ساعت ۱۹:۳۰ اجرا دارد. در این نمایش که در تئاتر شهر و سالن چهارسو اجرا می‌شود، صابر ابر، احمد ساعتچیان و الهام کردا نقش آفرینی



می‌کنند. نمایشنامه «سه جلسه تریایی» اقتباسی از داستان «میمون شیناگاوا» هاروکی موراکامی است و داستان زنی را روایت می‌کند که وقتی نام او را می‌پرسند فراموش می‌کند و نمی‌تواند اسم خود را بگوید. این نمایش در واقع روایت زندگی یک زن است که همه عمر روی خط کشی که دیگران برایش ترسیم کرده‌اند، حرکت کرده است. او تحت فشار ناشی از این پابندی به رعایت قواعد خشک زندگی می‌کند و به روزمرگی که به زعم همسر وی تضمینی برای امنیت و آرامش است، تن می‌سپارد. ولی زمانی که تصمیم می‌گیرد خلاف انتظار دیگران دست به انجام کاری بزند، از خود بیگانه می‌شود تا جایی که نام خود را از یاد می‌برد.

علاقه ام را درست کرده بود و هنگامه و محمود خانه ما بودند. هنگامه می گفت که باید جشن بگیریم، اما به نظر من لزومی به اینکار نبود. مادر هم خیلی دلش نمی خواست بخاطر قبولی دانشگاهی که اینقدر مرا از آنها دور کرده بود، پایکوبی و سر و صدا به پا کند. وقتی که چمدانم را می بستم هنگامه کنارم نشسته بود و نگاهم می کرد. طوری که مادر نشنود به او گفتم که هوای مادر و پدر را داشته باشد و آنقدر دور و برشان را شلوغ کند که نبودن من را حس نکنند. هنگامه آهسته گفت خودم چطور دوریت را تحمل کنم. انتظار این حرف را از او نداشتم. هنگامه عادت داشت همیشه خودش را به همه، قوی و با اعتماد به نفس کامل نشان دهد، طوری که انگار هیچ خللی ندارد و همه چیز را خیلی راحت می تواند تحمل کند. مطمئن بودم که دوری از من به آخرین نفری که صدمه می زند اوست.

در آغوشش کشیدم و بوسیدمش. سرش را روی شانه ام گذاشت و با نفس عمیق سعی کرد جلوی اشک هایش را بگیرد. حس نویی در درونم جوانه زده بود. انگار دیگر خیلی با هم تفاوت نداشتیم. ناگهان احساس کردم پا به دنیای بزرگسالی گذاشته ام و فاصله ای که تفاوت سنی مان ایجاد می کرد، ذوب شده و از بین رفته است. با اینکه با رفتنم به اصفهان به ظاهر از هنگامه دور شده بودم اما روابطمان بسیار عمیق تر از قبل شده بود. وقتی که زنگ می زدم، با پدر و مادر حال و احوال می کردم بعد هنگامه گوشی را می گرفت و ساعت ها صحبت می کردیم. گزارش کاملی از درس ها و دانشگاهش می داد و از من هم می خواست همه چیز را تعریف کنم. تعطیلات بین دو ترم و تعطیلات تابستان، فرصتی استثنایی بود برای حرف ها و خنده ها و مهمانی ها. گاهی هنگامه به طعنه می پرسید که عاشق کسی نشده ام؟ کسی که از نظر من با بقیه فرق داشته باشد. من هم به شوخی خودم را مشغول فکر نشان می دادم و بعد از چند دقیقه می گفتم چنین شخصی را نمی شناسم. هنگامه باور نمی کرد. می گفت در این سن باید شور و هیجان داشته باشی و هر روز عاشق شوی. چرا مثل پیرزن ها بی شور و حال هستی؟ به حرف هایش می خندیدم و او دوباره نصیحت هایش را شروع می کرد. گاهی مادر به پیچ پیچ های ما حسادت می کرد. به اتاق سرک می کشید و می گفت اجازه هست که کنار شما بنشینم؟ البته اگر صحبتتان خصوصی نیست. مادر که به جمع ما وارد می شد صحبت از شیرین زبانی سهیل بود و استعداد سوگل در طراحی که معتقد بودند به من کشیده است.

ادامه دارد

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.
رودابه کمالی

عده ای خانه دارند و عده ای دانشجوی و بعضی ها هر روز هفته سخت کار می کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این

کارگاه داستان شنبه ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده ای شنبه ها به کلاس می روند در بابل و عده ای در تهران چهارشنبه ها.



هنگامه

- فهیمة جوادى
- قسمت نهم

اعلام شد، بیشتر خوشحال شدم. چون با رفتن من، مادر و پدر تنها نمی ماندند و سرشان با نوه ها گرم بود. بر خلاف تصورات من، این دوری بسیار برای پدر و مادر سخت بود. با اینکه می دانستند در یکی از بهترین دانشگاه ها قبول شدم اما دوست داشتند نزدیکشان بوم و برای تحصیل به اصفهان نمی رفتم. اما چاره ای نبود و نهایتاً شرایط حاضر را پذیرفتند. من اما برای ورود به دنیای جدید هیجان داشتم. می خواستم زودتر مراحل ثبت نام انجام شود و خیالم از بابت خوابگاه هم راحت شود. وقتی هنگامه خبر قبولی ام را شنید، با شور و هیجان تبریک گفت و در کمال تعجب، اصرار داشت که من می دانستم که در این رشته موفق می شوی، چه خوب شد که رشته گرافیک را ادامه دادی. هنگامه بعد از مرخصی ترم قبل، برای ترم جدید ثبت نام کرد و به خاطر سهیل حداقل واحد درسی را برداشت.

من هم با پدر راهی اصفهان شدم. همه چیز خوب پیش می رفت و ثبت نام انجام شد. چند روز آنجا ماندیم و خیابان ها و ایستگاه های اتوبوس نزدیک دانشگاه را بررسی کردیم. پدر، برای مادر و هنگامه سوغاتی خرید. وقتی برگشتیم انگار مدت زیادی بود که از خانه دور بودم. مادر غذای مورد

با هنگامه سازگار شده بودند و تعادلی برقرار شده بود که در نتیجه آن از هر دو طرف، گله و شکایتی به محمود نمی رسید. محمود هم با وجود سهیل و روحیه شاد هنگامه، عرش را سیر می کرد. در اولین فرصت به هنگامه قول خرید ماشین را داد و تشویقش کرد که گواهینامه بگیرد تا بتواند خودش با بچه ها راحت رفت و آمد کند. هنگامه تمرین را شروع کرد و آخر هفته ها به خانه ما می آمد و با پدر برای تمرین بیرون می رفت. بقیه هفته هم اگر وقتی می ماند با محمود تمرین می کرد. اعتماد به نفس هنگامه و تشویق های محمود باعث شد که خیلی زود هنگامه پشت ماشین بنشیند. محمود هم به قولش عمل کرد و برای او ماشین خرید.

هنگامه خودش را برای ترم جدید آماده می کرد. سوگل را در مدرسه ای نزدیک به خانه ما ثبت نام کرد و قرار شد صبح ها قبل از کلاس خودش، سوگل را به مدرسه ببرد و سهیل را که تقریباً هفت ماهه بود، به مادر بسپارد و عصرها محمود به دنبال بچه ها بیاید و آنها را به خانه ببرد. مادر از این موضوع خیلی خوشحال و راضی بود. می توانست هر قدر که دلش می خواهد با سهیل کوچک تنها باشد. من هم از این موضوع راضی بودم و وقتی اسامی قبول شدگان دانشگاه هنر

آشتی با خانواده محمود، برای هنگامه خالی از لطف نبود. همه شان برای سهیل سر و دست می شکستند و هنگامه قند توری دلش آب می شد. تقریباً هر روز یکی از خواهر ها یا خواهرزاده های محمود برای کمک به خانه هنگامه می رفت و هنگامه وقت آزاد پیدا می کرد که به سوگل برسد، خرید کند و یا دوش بگیرد. گاهی که مادر می خواست سری به او بزند، می دید هنگامه مهمان دارد و پکر می شد. می دانستم که مادر دوست دارد به بهانه کمک به هنگامه، سوگل و سهیل را ببیند. هر چه باشد او دو تا دختر داشت و سهیل می توانست جای پسر نداشته اش را پر کند. روزهایی که هنگامه و بچه ها به خانه ما می آمدند شادترین و پر صدف ترین روزها بود. پدر با سوگل بازی می کرد و مادر قربان صدقه سهیل می رفت. بعد مادر برای عروسک های سوگل رختخواب های کوچک می دوخت و پدر، درغیبت سوگل، سهیل را نوازش می کرد. من هم که درس و کنکور داشتم، آن روز را تعطیل اعلام می کردم و در شادی مادر و پدر سهیم بودم.

زندگی هنگامه و محمود با ثبات تر و پابرجا تر شده بود و دیگر از آن قهر و آشتی های سالهای اول ازدواجشان خبری نبود. خانواده محمود هم

کتاب

این ساندویچ مایونز ندارد

پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوان ها، رمان «این ساندویچ مایونز ندارد» اثر جی. دی. سلینجر است. کتاب با ترجمه سارا آرامی و مرجان حسینی راد توسط نشر افق در ۲۴۰ صفحه منتشر شده و به قیمت



۱۱ هزار تومان فروخته می شود. جی. دی. سلینجر در زندگی اش فقط یک رمان و بیست و دو داستان کوتاه نوشته است که ۱۰ داستان آن در این کتاب گرد آمده است. با وجود کم کاری سلینجر، جایگاه او در تاریخ ادبیات داستانی جهان، مهم است. او پس از موفقیت باورنکردنی رمان ناتورددشت کنج عزلت گزید و به نویسنده ای اسرارآمیز بدل شد. در بخشی از این کتاب می خوانیم: مفقودالاثر، مفقودالاثر، مفقودالاثر، همه ش دروغه!... اون قبلاً هیچ وقت مفقودالاثر نبوده. احتمال مفقود شدن اون از هر پسر دیگه ای تو دنیا کم تره. اون این جا تو این کامیونه؛ اون نیویورک تو خونه س... روی ایوان نشسته، ناخن هاشو می جوهر و داره با من تنیس دونفره بازی می کنه و سرم داد می زنه...

موزه مردم شناسی رفسنجان



موزه مردم شناسی رفسنجان یکی از جالب ترین موزه های مردم شناسی کشور است که در آن انواع مجسمه، عتیقه جات، دستگاه های بافندگی و ریسندگی، آسیاب های آبی و... به چشم می خورد. این موزه که حمام قدیمی آقا سیدمهدی قریشی رفسنجان است، سال هاست به موزه مردم شناسی تبدیل شده و آداب و رسوم رفسنجانی ها در این مکان به نمایش گذاشته است. مجسمه هایی که آیین و رسوم عروسی رفسنجانی ها در دوره قاجاریه را به نمایش می گذارند، مجسمه های زنانی با لباس های رنگارنگ و سینی های پر از گل و پسته بر دوش و وسایل سنتی حمام از تخته چوبی حایباندن و سنگ پا گرفته تا شانه چوبی و ظرف های مسی از دیدنی های این موزه است. در بخش دیگری از موزه نسخ قدیمی، ادوات دلاکی شامل تیغ و آیینه، وسایل زینتی، دیگ سنگی، کشفیاتی از یک گور تاریخی در حومه شهر رفسنجان، ظروف سفالی و عکس هایی از حکام و بزرگان شهر رفسنجان در اواخر قاجار و اوایل پهلوی در این ویرین های شیشه ای جا خوش کرده اند.

گشت و گذار

کلاه فرنگی شوستر



برج کلاه فرنگی شوستر با قدمت دوره قاجاریه در مرکز شهر شوستر در استان خوزستان قرار دارد. مردم شهر شوستر این برج را کلاه فرنگی می نامند و می گویند، برج جایگاه دیده بانی قیصر روم یا شاپور ساسانی جهت نظارت بر کار کارگران مشغول در بند میزان بوده است. کلاه فرنگی ها در واقع همان «کوشک» هستند؛ نوعی پلایون که در فضای باز و مشجر قرار دارد و تمام اطراف یا برخی از آن باز است. این بنای هشت ضلعی که در کنار رود کارون و نزدیک به بند میزان در شهر ستان شوستر قرار گرفته، نسبت به سطح زمین، چهار متر ارتفاع دارد و ارتفاع خود برج هم حدود هفت متر است. نمای بیرونی این برج از سنگ های تراش خورده ساخته شده است. که این سنگ ها هم به مرور زمان افتاده اند و اکنون فقط سه متر از این سنگ های تراش خورده بر بدنه برج باقی مانده است. برج کلاه فرنگی شوستر در سال ۱۳۷۸ توسط سازمان میراث فرهنگی با شماره ۲۶۱۱ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

۵۰۰ دنیای شیرینی

شیرینی بادام هندی

اگر هنوز چیزی از بادام‌های نوروژی تان باقی مانده، شیرینی بادام هندی را بپزید و از طعم متفاوت آن لذت ببرید.

مواد لازم:	
بادام هندی	۱۵۰ گرم
آرد سفید یا قنادی	۱۰۰ گرم
پودر قند	۶۰ گرم
روغن جامد	۶۰ گرم
پودر هل	یک چهارم ق چایخوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد
عسل یا شربت بار	۱ ق چایخوری
طرز تهیه:	

قبل از شروع کار چند بادام درشت و سالم را جدا کنید و از خط عمودی آن، دو نیم کنید و کنار بگذارید. بقیه بادام‌ها را در آسیاب ریخته و پودر کنید. اما پودر کردن را آنقدر ادامه ندهید که بادام به روغن بیفتد. سپس پودر بادام هندی را با آرد ترکیب کرده و دوباره در آسیاب بریزید. روغن و پودر قند را با همزن بزنید تا کرم مانند شود. هل را اضافه کرده و مخلوط آرد را بیفزایید و با قاشق هم بزنید تا یکدست شود. خمیر را در سلفون یا کیسه فریزر گذاشته و حداقل نیم ساعت استراحت دهید. سپس فر را روشن و گرم کرده و تخم مرغ و عسل را با هم ترکیب کنید و کنار بگذارید. خمیر را به قطر ۷ تا ۱۰ میلی متر باز کنید و با قالب برش بزنید و در سینی فر بچینید. از مخلوط عسل و تخم مرغ روی شیرینی‌ها بمالید و یک بادام زمینی روی آن قرار دهید و سینی فر را به مدت ۱۰ دقیقه در دمای ۱۵۰ درجه سانتیگراد حرارت دهید. پس از آنکه روی شیرینی‌ها طلایی شد آنها را بیرون آورید تا زیاد خشک نشوند.



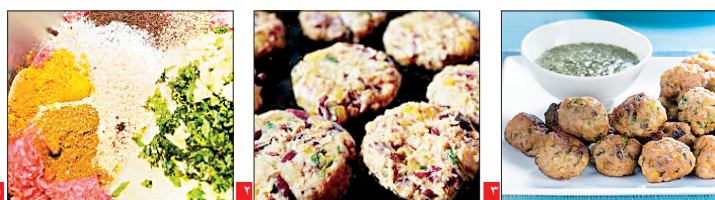
۵۰۰ آشپزی خانه محلی

کوکوی باقالی

این کوکوی خوشمزه اصالتاً شمالی است و این روزها که باقالی تازه در دسترس است می‌توانید آن را بپزید و از عطر و طعمش لذت ببرید.

مواد لازم:	
باقالی پوست کنده	۲ لیوان پر
سیب زمینی متوسط	۱ عدد
پیاز کوچک	۱ عدد
سیر	۴ حبه
تخم مرغ	۳ عدد
شوید خشک	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
طرز تهیه:	

باقالی‌های شسته شده را همراه با سیب زمینی و پیاز و سیر در میکسر یا غذاساز بریزید. سپس ادویه‌ها و تخم مرغ‌ها را به آن بیفزایید و خوب ورز دهید. شوید خشک یا تازه را هم اضافه کنید. تابه را با روغن پر کرده و گرم کنید و از مواد به اندازه دلخواه برداشته و در روغن سرخ کنید.



کنید. سپس یک قاشق آرد به آن بیفزایید و هم بزنید. آب لپه را با یک پیمانه آب به قابلمه اضافه کرده و لیمو عمانی‌ها را شسته و داخل هرکدام با چنگال، چند سوراخ ایجاد کنید و در قابلمه بریزید. پس از آنکه آب جوشید و لیمو عمانی‌ها در آن چند جوش زدند، گشنیز تفت داده شده را اضافه کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بجوشد و قوام بیاید. سپس کوفته‌های سرخ شده را به این سس اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بپزند. در صورت تمایل می‌توانید کمی رب به سس این غذا اضافه کنید.

بهبود برخی علائم کم‌خونی کمک می‌کند. موز اما بیشتر از هر چیزی به رفع مشکلات گوارشی شما کمک می‌کند. این میوه حاوی ترکیبات ضداسید طبیعی است که نقش موثری در پانسمان طبیعی مشکلات معده دارد. موز گرم است و در مواردی که دچار سردی و اسهال شده‌اید، می‌تواند مشکل بیرون روی شما را برطرف کند. موز تنها میوه‌ای است که در صورت وجود مشکل ورم معده و روده تجویز می‌شود. به خاطر اینکه تسکین‌دهنده است و باعث تقویت معده و روده می‌شود. موز به رشد و تقویت سلامت استخوان‌های بدن کمک می‌کند و این امر از دیگر اثرات وجود پتاسیم در موز است زیرا پتاسیم با افزایش از دست رفتن کلسیم بدن از طریق ادرار (که در نتیجه



مصرف نمک زیاد این اتفاق می‌افتد)، مقابله می‌کند و مانع از این می‌شود که استخوان‌ها به سرعت نازک شده و تحلیل بروند. موز نارس برای افرادی که می‌خواهند مقدار قند خون خود را ثابت نگه دارند، مفید است. یک موزی که غالباً سبز بوده و نواحی

۵۰۰ پیش‌پا‌ساز آشپزی

گشنیز کباب آذربایجانی

گشنیز کباب یک غذای سنتی منطقه آذربایجان و شهر ماکو است که عطر و طعم بی‌نظیری دارد. این غذا را هم با نان سرو می‌کنند و هم برخی آب آن را بیشتر گرفته و نان را در آن خرد می‌کنند.

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
لپه	۲۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
گشنیز پاک شده	۵۰۰ گرم
لیمو عمانی	۶ عدد
آرد سفید	یک قاشق
روغن مایع	به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
طرز تهیه:	

لپه‌ها را پس از شستن، با آب بپزید. سپس لپه‌های پخته‌شده را در سبلی ریخته و آب آن را در ظرف دیگری بریزید و کنار بگذارید. یکی از پیازها را پوست کندن و بشویید. گوشت چرخ کرده را با نصف یک پیاز که رنده کرده‌اید، مخلوط کنید و آنقدر ورز دهید تا کاملاً میکس شوند. حالا نصف دیگر پیاز را با لپه پخته‌شده در میکسر بریزید و کاملاً له کنید. این ترکیب را به مخلوط پیاز و گوشت اضافه کنید و با دست خوب ورز دهید. نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و تخم مرغ‌ها را در آن بشکنید و به ورز دادن ادامه دهید. در یک تابه متوسط مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق داغ

خانه‌داری

معجزه‌های موز را

بشناسید

موز میوه محبوب بیشتر آدم‌هاست که جایش خیلی زود در سبد پذیرایی خالی می‌شود اما شاید بد نباشد که بدانید این میوه پراز انرژی و خوش خوراک معجزه‌های درمانی زیادی دارد و در رفع برخی بیماری‌ها و مشکلات سلامتی می‌تواند بهتر از برخی داروها عمل کند.

موز حاوی ۳ نوع قند (فروکتوز، ساکاروز و گلوکز) است که انرژی را بالا برده و بدن را تقویت می‌کند. هر یک موز تقریباً ۱۰ تا ۱۱۰ کالری دارد و این یعنی یک میان وعده خوب برای ورزشکاران است.

موز همچنین پتاسیم بالایی دارد و خوردن آن بعد از ورزش کمک می‌کند زودتر بتوانید پتاسیم از دست رفته از طریق تعریق را تأمین کنید و گرفتگی عضلاتان بهبود یابد. موز حدود ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم به بدن می‌رساند و حدود یک ششم نیاز روزانه به این ماده معدنی را تأمین می‌کند.

مصرف روزانه یک عدد موز باعث کاهش ۴۰ درصدی خطر سکته قلبی می‌شود. موز سرشار از ویتامین B۶ است و می‌تواند حدود ۲۵ درصد نیاز روزانه ما به این ویتامین را تأمین کند. ویتامین B۶ نقش موثری در کنترل سیستم عصبی و خلق و خوی افراد دارد. بنابراین بیره نیست اگر بگوییم موز، خوشحالتان می‌کند!

موز همچنین دارای آهن و پروتئین است و به رفع خستگی کمک می‌کند. میزان بالای آهن موجود در این میوه باعث تحریک ترشح گلبول‌های قرمز خون شده و به تسکین و

آیا سیگار الکترونیک بی ضرر است؟

محبوبیت استفاده از سیگار الکترونیک روز به روز بیشتر می شود. این سیگارها با باتری کار می کنند و مایع نیکوتین را در آن می ریزند. بی بو و بدون دود و قطران هستند و کار با آنها ساده است. اما شرکت های تجاری تولید مایع سیگارهای الکترونیک بدون دریافت مجوزهای بهداشتی مواد شیمیایی ای را به این مایع اضافه می کنند که سمی و برای سلامتی مضر هستند. اکنون مشخص شده است مواد شیمیایی اضافه شده به نیکوتین می توانند سرطانزا باشند.

هنوز دقیقاً مشخص نیست که مصرف سیگار الکترونیک بهتر از سیگار معمولی باشد یا نه و بین اینکه کدام یک بیشتر آسیب رسان است بحث های زیادی وجود دارد.

به طور خلاصه دستاوردهای پژوهشگران در این زمینه این نکته ها را روشن ساخته است.



می دهد که قابل توجه و تامل است. -استنشاق از سیگارهای الکترونیک واکنش سرفه در افراد سیگاری که سابقه بیماری های ریوی نداشته اند را کاهش می دهد. سرفه یک راه برای پاک سازی ریه و مجاری تنفسی از باکتری ها می دهد که قابل توجه و تامل است.

-تحقیقات در ایتالیا درباره مقایسه افرادی که سیگار معمولی می کشند و کسانی که سیگار الکترونیک مصرف می کنند نشان داده است کسانی که سیگار الکترونیک مصرف کرده اند بعد از ۱۲ هفته کمتر سیگار معمولی کشیده اند اما فقط ده درصد این افراد سیگار را ترک کرده اند.

-در آمریکا تعداد نوجوانانی که بدون تجربه سیگار معمولی سراغ سیگارهای الکترونیک رفته اند ده درصد بیشتر شده است.

-بنابراین: -هنوز مشخص نیست که سیگارهای الکترونیک واقعاً بهتر از سیگار معمولی باشند.

-سیگارهای الکترونیک حاوی مواد شیمیایی هستند که می تواند به همان اندازه برای سلامت ریه ها مساله ساز باشد.

-سیگارهای الکترونیک مورد تأیید افدی ای نیستند و تحت نظارت آنها قرار ندارند.

-سیگارهای الکترونیک می تواند در کاهش مصرف سیگار معمولی موثر باشد.

-برای تأیید مصرف این سیگارها هنوز راه زیادی باقی است.

برای تنفس راحت تر است. -پژوهش روی موش هایی که از سیگارهای الکترونیک استنشاق کرده اند نشان داده است که التهاب و آسیب های سلولی در ریه ها بیشتر بوده است.

-محققان در نیوزیلند دریافتند افرادی که از سیگارهای الکترونیک استفاده می کنند پیشرفت قابل ملاحظه ای برای ترک عادت سیگار نداشته اند. هر چند این پژوهش روی افراد معدودی انجام شده است اما نکته مهمی را نشان

گیاه خواری و حفظ سلامتی

اگر گیاه خواری را برای یک روش سالم زندگی انتخاب کرده اید باید این نکته را هم بدانید که خیلی از غذاها بدون گوشت هستند اما اصلاً غذاهایی سالم نیستند.

خوردن کربوهیدرات بدون دریافت پروتئین اصلاً روش سالمی نیست.

زمانی که سراغ گیاه خواری می روید برای تامین احساس سیری ناچار می شوید کربوهیدرات بیشتری بخورید مثلاً پاستا و پیتزای بیشتری مصرف می کنید. افراط در مصرف کربوهیدرات ها می تواند از مصرف گوشت هم بدتر باشد.

بدن شما نیاز به پروتئین دارد. منابع پروتئین را بشناسید و در رژیم غذایی روزانه حتماً از آنها مصرف کنید.

سویا به شکل های مختلف می تواند



جایگزین مناسبی برای گوشت و طعم آن باشد. اگر سویا دوست ندارید ترکیبی از انواع حبوبات و سبزیجات می تواند برای تامین پروتئین مورد نیاز بدنتان مفید باشد.

ماسه یونانی بدون چربی نیز منبع پروتئین است. ماست یونانی را در منوی صبحانه قرار بدهید. ماست یونانی را با میوه و دارچین مخلوط کنید و بخورید.

سفیده تخم مرغ را حذف نکنید. املت تخم مرغ بهترین راه تامین پروتئین است.

پنیرهای کم چربی و با کالری پایین را نیز در طبخ انواع غذاهایتان بگنجانید. حبوبات منابع اصلی فیبر و پروتئین هستند.

ولخرجی یک اعتیاد است

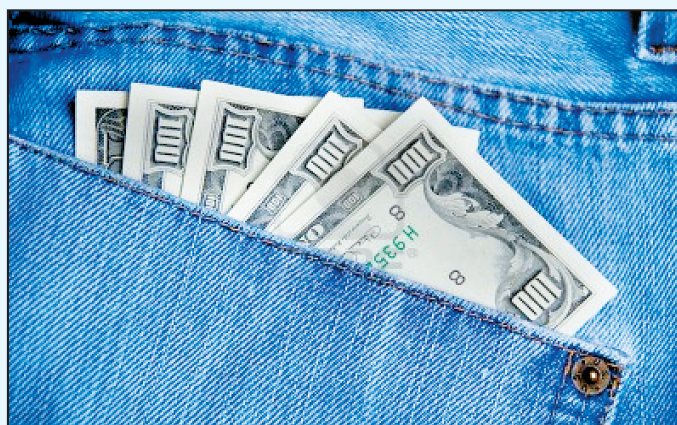
پول خرج کردن واقعاً کار لذت بخشی است و برای یک زندگی سالم یک فعالیت ضروری است اما خریدن کردن و ولخرجی می تواند یک نوع اعتیاد باشد. اگر وقتی بیرون می روید نمی توانید جلوی خودتان را بگیرید که چیزی نخرید به احتمال زیاد دچار اعتیاد ولخرجی هستید. در این حالت خرج کردن پول تنها راهی است که می توانید این نیاز شدید را کنترل کنید. البته ولخرجی یک بیماری نیست اما می تواند نشانه یک بیماری جدی دانسته شود.

مثلاً یکی از نشانه های اختلال دوقطبی پول خرج کردن غیر قابل کنترل است.

در اینصورت شاید بد نباشد با یک پزشک درباره این مساله حرف بزنید و مشکلاتتان را مطرح کنید.

اول هزینه های ضروری را پرداخت کنید: شاید شما درآمد خوبی داشته باشید و بتوانید از پس هزینه های کلان و گران زندگی بر بیایید. اما قبل از اینکه بخواهید پولتان را صرف چیزهای گران قیمت بکنید ابتدا باید هزینه های اولیه زندگی تان را بپردازید. یک مشکل اساسی کسانی که ولخرجی می کنند این است که بدون فکر و توجه به نیازهای اساسی خرج می کنند و این باعث می شود بی دلیل برای پرداخت ضروریات زندگی بدهکار دیگران شوند. در یک برنامه ریزی دقیق اول یا آخر هر

ماه هزینه های جاری را هر طور شده بپردازید. **از کسی پول نگیرید:** یک راه برای اینکه جلوی وسوسه خرید را بگیرید این است که خود را ملزم کنید تا به هیچ شیوه ای از دیگران پول نگیرید. وقتی درآمدها برای زیاد خرج کردن کافی نباشد مجبور می شوید کمی رفتار تان را مدیریت کنید. برای اینکه بد نیست از دیگران بخواهید تا به هیچ وجه در برابر درخواست شما کوتاه نیایند.



آیا با دارچین وزن کم می کنیم؟



دارچین ادویه محبوب مردم جهان است که به شکل های مختلف با غذا مصرف می شود. اما می گویند دارچین می تواند به کم کردن وزن کمک کند. آیا این نکته واقعاً درست است؟

-دارچین انسولین را بالا می برد و قند خون را پایین می آورد. این دو کارکرد برای کم کردن وزن و کنترل دیابت نوع دو ضروری است.

-دارچین به سوخت و ساز بدن کمک می کند. -دارچین حاوی فیبر فراوان است. فیبر جزء ضروری ایجاد حس سیری است.

-دارچین طعم دهنده ای خوب با کالری بسیار اندک است که می تواند به رژیم غذایی سالم افراد اضافه شود. یک قاشق غذاخوری دارچین فقط ۶ کالری است. دارچین به غذا طعم شیرین می دهد و باعث می شود که میزان مصرف شکر کاهش پیدا کند.

-به چای و قهوه دارچین اضافه کنید. این کار باعث می شود کمتر شیرینی و قند همراه آن مصرف کنید.

-روی موز و سیب کمی پودر دارچین بریزید. روی سالاد میوه دارچین بریزید. هلو با دارچین نیز طعم خوشایندی است.

-با ماست دارچین بخورید. حتی کمی دارچین با بستنی وانیلی نیز طعم متفاوتی به آن می دهد و باعث می شود کمتر بستنی بخورید.

-دارچین را می توانید با انواع سس ها ترکیب کنید و هنرنمایی کنید.

برنامه ریزی کنید: هر طور شده و با کمک یک دوست یک برنامه روزانه برای دخل و خرج طراحی کنید. اگر وسوسه خیلی شدید است هر جایی که می توانید یک یادداشت برای یادآوری بگذارید. تنهایی به خرید نروید. همیشه همراه کسی باشید که بیشتر از شما به پول فکر می کند و می تواند جلوی وسوسه شما مقاومت کند.

به حراجی ها توجه نکنید: قیمت حراج همیشه این توهم را ایجاد می کند که شما سود می کنید. شاید برای عده ای اینطور باشد اما برای کسی که ولخرج است این ایده خوبی نیست چون باعث می شود بیشتر خرج کنید. از نظر روانی بهتر است که از فروشگاه های ارزان و حراجی خرید نکنید تا مجبور باشید برای خرید کردن حساب و کتاب کنید.

تمایل به خرید کردن بی حساب و کتاب یک اعتیاد و نوعی وسواس است. با خودتان رو راست باشید وقتی نمی توانید روی تمایلاتتان کنترل داشته باشید به احتمال زیاد یک مشکل جدی دارید.

پزشک و روانپزشک می توانند در صورت لزوم با تجویز دارو این نیاز نامتعارف را هدایت و درمان کنند. این اصلاً اشکالی ندارد که برای چنین اعتیادی سراغ یک پزشک بروید.

و سردرگمی نخواهد داشت و به این ترتیب علاج واقعی، همواره به پس از وقوع انجامیده است. برای مثال: مراجعه بعد از ازدواج افراد به مراکز درمانی و مشاوره بجای آموزش های بموقع و قبل از ازدواج، تعیین داور تلاش در دادگاه برای حل اختلاف و اغلب نهایتاً اسیری برای یک عمر به دلیل داشتن فرزند و یا جدایی و تبعات نامطلوب آن برای اجتماع.

۲- کم‌رنگ شدن روابط سنتی خانوادگی بین پدرها و پسرها و یا مادرها و دخترها و عدم اقبال و توان بزرگترها در حل اختلاف جوانان به دلیل تشکیل خانواده‌های هسته‌ای، باید توجه داشت چه بسیار زوجینی که حتی با یک یاری و هموانی و همدردی از جانب بزرگترها کارشان به جدایی نخواهد رسید.

۳- توجه به ظواهر تجددآبانه ازدواج، به جای پرداختن به ریشه‌های معنوی و ساختاری آن. توضیحاً آنکه پیوند ازدواج یک پیوند سنتی است که ریشه‌های ساده و سهل گیرانه دارد اما در روش های تجدد مآبانه از معنا بدور افتاده و به ظاهر و شکل پرداخته می‌شود.

۴- در نگرش سنتی به برکت مال و نعمت از طرف خداوند و توانایی زوجین در اداره زندگی مشترک توجه می‌شد اما امروزه در شکل تجدد گرایی به کمیت مال و منال و نه توان افراد توجه می‌شود.

شاهد مثال تعیین مهریه‌ها و شرط و شروطهای آنچنانی از قبیل داشتن اتومبیل و تجملات زندگی داماد مورد نظر قرار می‌گیرد.

۵- حل مشکلات در دیدگاه سنتی به هنگام بروز آنها تأکید بر صبر، ایجاد تفاهم و گفتگو بوده است اما امروزه در دیدگاه تجدد خواهانه اولویت با اهرم‌های قانونی و اجرایی مقامات ذی‌صلاح است.

۶- در سنت و رسوم، اولویت با ارتباط خانوادگی و پرورش علاقه همراه با پرورش عواطف در فرصت‌های مناسب و مهلت‌های زیاد بود ولی اکنون با انقلاب ارتباطات و انفجار اطلاعات آن فرصت‌های مناسب مصروف ارتباط با دور و فراموشی و غفلت از کردارها و اقدامات برای جذب خانواده می‌شود (عوامل این امر عبارتند از تلویزیون، ویدئو، اینترنت رایانه و...)

۷- در سنت توجه معطوف به سیرت و خصلت‌های انسانی برای پیوند زناشویی می‌شد ولی امروزه دیدگاه تجدد آن را متوجه صورت ساخته است که البته توجه به شکل و صورت در حد خود نمی‌تواند مذموم باشد ولی انتخاب آن در تقابل با خصلت‌های انسانی، معنوی و اخلاقی، مورد تردید است.

۸- قوام خانواده سنتی مبتنی بر جوهر کار و رزق حلال بود ولی در دیدگاه تجدد خواهی قوام زندگی را در راحت طلبی و رفاهیت و وجوه و انبوه پول باد آورده جستجو می‌کند.

۹- دیدگاه سنتی، تشکیل خانواده بر مبنای ایمان و توکل و خودساختگی بود ولی در دیدگاه تجدد طلبانه، مبتنی بر ارضای نفسانی و خود کامگی است.

۱۰- دیدگاه سنتی در مورد تربیت فرزند نظر بر معلومات و تربیت معنوی دارد، ولی دیدگاه تجدد مآبانه کودک را در معرض داده‌ها قرار می‌دهد و با انباشت اطلاعات او را گیج و مضطرب می‌کند و از طرفی بیشتر به رشد فیزیکی کودکان توجه می‌شود که این خود موجب ناپایداری ارتباط زوجین می‌شود.

۱۱- در دیدگاه سنتی انجام امر ازدواج مبتنی بر سهولت، تلاش و یاری جمعی بود اما در دیدگاه جدید این مبتنی بر تلاش فردی و سخت‌گیری‌های جمعی است. امری که پس از ازدواج درمدل سنتی پس از پیوند زناشویی خانواده جدید وارد اجتماعی همگون و یاری رسان می‌شد اما امروز بعد از پیوند ازدواج خانواده هسته‌ای منزوی و بی‌یاور است با توجه به نکات اشاره شده در بالا با لحاظ قرار دادن عدم نفی سنت و یا تجدد و اذعان به مرحله گذار اینک ضروری است که راه حل جدیدی پیدا شود.

۱۲- با اذعان به این امر که راهکارهای قبلی اجرا شده، نتیجه‌ای جز افزایش آثار جدایی و در معرض خطر قرار گرفتن نهاد خانواده نداشته است و دلیل آن نیز، افزایش روز افزون نسبت طلاق به ازدواج است. به نظر می‌رسد موکدا در برابر این مشکلات باید راهکارهای مناسبی عرضه شود.

بدیهی است که این یک امر مسلمی است که در یک جامعه متمدن و جامعه هم بسته و قانونگرا هر فرد و هر خانواده حقوق و جایگاه خود را دارد و افراد باید از حمایت‌های قانونی برخوردار باشند.

قانون مای‌گوید:

همین که نکاح به طور صحت، واقع شد روابط زوجیت بین طرفین موجود و حقوق و تکالیف زوجین در مقابل همدیگر برقرار می‌شود.

زن و شوهر مکلف به حسن معاشرت با یکدیگرند.

زوجین باید در تشییع میانی خانواده و تربیت اولاد خود به یکدیگر معاضدت نمایند.^۱

بیباید بیندیشیم با هم بیندیشیم به ضمانت اجرای این مواد قانونی بیندیشیم به تشییع مبانی حق و قانون بیندیشیم از همه امکانات از همه کارشناسان استفاده کنیم به مؤسسات، نهادها و شخصیت‌های دانا و بینا و کاردان التجا بریم. ششما را به خدا و به وجدان بیباید این گرفتاری را حل کنیم

ازدواج مجدد شوهر و یا برای فسخ عقد منقطع آمده‌اند و زنانی دیگر همه برای مطالبه حق و حقوق، و بر خوریم به گروهی متقاضی چشمگیر که برای طلاق توافقی، خلع و رجعی (یک -جانبه) و بائن و مبارات مراجعه کرده‌اند. خدایا این مردم را چه شده‌است؟ باز هم باید گفت پس بچه‌ها چه می‌شوند؟ فرزندان چه سرنوشتی خواهند یافت؟

بنده هربار در این راهروها و بسوی دادگاه گذر می‌کنم سالهای گذشته را بیاد می‌آورم، ناخودآگاه بیاد می‌آورم گویا کسی مرا می‌کشد به کوچه خیابان‌هایی آرام و یک نواخت مانند رسم نقاشی خانه‌هایی بی‌تکلف از همان نوع که در آغاز توصیف شد مثل خانه خودمان، مردان و زنانی هموند و آشنا، مردم دوست، خانواده پرور. بزرگترها می‌گفتند عروس با لباس سفید وارد خانه شده باید با لباس سفید زندگی را



ازدواج، سنت و تجدد

بانو فرشید افشار - حقوقدان*

و سوپ و سخا، دوری برنج و دیس مرصع نما.

از هشتی و دالان گذشته‌ای، به پشتی مخمل و نرم کنار اتاق نیمه روشن رسیده‌ای چه می‌جویی آرامش؟ آیا خسته از گذر راه و جاده‌ای چه می‌جویی؟ صفا، رهایی، سکوت، محض خدا تسبیح و ذکر و سجاده‌ای با سنت آشنا می‌شوی. هر اختلاف و مرافعه‌ای با سنت و رسم دیرین، حل و فصل می‌شود. بزرگترها، میان سالها و سالخوردگان اندرز و آرامش می‌دهند، و زن با هر چه مواجه است که موجب دلگیری است صبورانه به خانواده و فرزند می‌اندیشد. گذشت دارد، فداکاری دارد، از همه مهمتر پندار طلا و گوهر، لوکس و تجمل فکرش را نمی‌اشوید، به خنده فرزند می‌اندیشد و به بالندگی و رشد و بلوغ و کمال او.

بیابید بنگریم، بیندیشیم باهم بیندیشیم. با هم بنگریم امروز را که حال و هوا خسته است -جنجال است، نزاع طلا و بلای زمانه پول است مرد عجول است و زن هراسناک، اکنون بیابید به جایی برویم که مأمن است، مرجع است، مأمن باید باشد، مرجع باید باشد.

بنا و ساختمان جدید، وسیع، نوساز هال و راهرو و دلچسب و دلپذار نور به حد وفور همچنان می‌رویم، اتاق اتاق اداره و دفتر و دادگاه، نفر نفر قاضی و دادرس محترم، داور، منشی و مشاور خدوم و آماده، بغل بغل پرونده پوشه و کلاسه و دفتر و مهر و بساط طبق طبق درخواست و دادخواست و اظهارنامه و برگ اعتراض و تجدیدنظر. رسیدگی آماده حکم و قرار و رای و دادنامه که صحیح‌ترین آن همین آخری است.

در مسیر برمی‌خورید به چهره‌هایی از زنان اغلب ستم‌دیده دژم، غمناک، گریان، برافروخته و مردانی متأثر، خشمگین و مغموم بعضاً خشن و عبوس، همه این‌ها با آرزوی تعیین تکلیف که تازه آغاز مصیبت است پس بچه‌ها چه می‌شوند؟ سرو صداهایی می‌شنوید گاه فریاد و فغان و گاهی دو خانواده، حتی متشخص بهم پرخاش دارند و کلمات ناخوشایند رد و بدل می‌کنند. چگونه می‌توان داوری کرد.

چه می‌توان گفت؟ در کنکاش به زنان جوانی برمی‌خورید که همین چند روز قبل پای سفره عقد نشسته‌اند و اینک مهریه سنگین چند صد یا چند هزار تایی سکه طلا مطالبه می‌کنند از تازه دامادهایی که بعضاً هنوز کار و منزلشان معین نیست و فقط کاشانه امید ساخته‌اند، چه می‌توان گفت آیا اینجا بازار بورس و معامله است؟ با زیر بنای ظاهری عقد و نکاح الفت و محبت و تشکیل خانواده؟ و به زنانی بر می‌خوریم افسرده و گریان و رنـگ از رخ پریده که برای مطالبه نفقه و خرجی زندگی روزانه‌شان از شوهر آمده‌اند نگذریم از داستان زنانی که برای شکایت از

* کارشناس ارشد حقوق - وکیل پایه یک دادگستری

۱- مواد ۱۱۰۲ و ۱۱۰۴ قانون مدنی ایران

• ریحانه دوستدار

خوشبختی و عشقی که تولد فرزند اول به زندگی تان آورده است را نمی‌توانید با هیچ معیاری اندازه بگیرید و این تجربه‌ای است که حالا دوباره تکرار می‌شود. تولد فرزند دوم مسئولیت‌هایتان را تغییر می‌دهد و اتفاقات تازه‌ای برای خانواده‌تان رخ خواهد داد.

شما قبلاً مادر شده‌اید اما تولد دوباره به همان اندازه خاص، متفاوت و تازه است. در این بین یک بچه دیگر هست که نسبت به این آدم جدید خانواده حساس است. همه شما باید منتظر تغییرات تازه‌ای باشید و یاد بگیرید با نگرانی‌ها و اضطراب‌های در پیش رو کنار بیایید.

چه چیزی تغییر می‌کند؟

زایمان، نگهداری از نوزاد و مدیریت دو بچه ابتدا کمی سخت و پیچیده به نظر می‌رسد. اینکه قبل از تولد دومین فرزندتان بتوانید همه چیز را سروسامان بدهید کمی اوضاع را بهتر می‌کند و گرچه در مواجهه با این شرایط تازه به دردمر می‌افتید. زمان شما برای رسیدگی به دو کودک، زندگی خانوادگی و کار بیرون محدود خواهد بود. شما پرمشغله‌تر می‌شوید و حتی زمان خواب و خوراکتان هم به هم می‌ریزد. همه این‌ها به سن و سال فرزند اولتان هم بستگی دارد. بدون شک اگر او خیلی کوچک و وابسته باشد سختی‌ها بیشتر خواهد شد.

حتی در دوران بارداری نیز بخاطر انرژی و زمانی که صرف مراقبت از خودتان و کودک می‌کنید شما را خسته خواهد کرد. در هفته‌های اول تولد باید مدیر خوبی باشید تا بتوانید بین مراقبت از دو کودک و رسیدگی به امور زندگی‌تان تعادل ایجاد کنید.

اما همه چیز فقط خستگی و محدودیت نیست. یکی از نکته‌های مثبت تولد فرزند دوم بالا رفتن اعتماد به نفس شما است. شما متوجه خواهید شد چه توانایی‌های ویژه‌ای دارید، چقدر تجربه و دانش از پیش آماده برای این شرایط دارید و خیلی از مشکلات را با توجه به تجربه قبلی حل خواهید کرد. شما دیگر شیوه مراقبت از یک نوزاد و مواجهه با بیماری‌ها و آموزش‌های ابتدایی فرزندتان را بلد هستید و خیلی خوب می‌دانید باید چگونه جلو بروید.

فرزند دوم، تغییرات شما

زایمان و تولد فرزند دوم تأثیرات متفاوتی روی شما خواهد داشت. هم احتمالاً خسته و مضطرب می‌شوید و هم از این تجربه خوشحال خواهید بود. این احساسات طبیعی هستند. افسردگی پس از زایمان اتفاق غیر منتظره‌ای نیست اما شما می‌توانید راهکارهای مقابله و کنترل آن را یاد بگیرید. اگر احساس افسردگی کردید حتماً این موضوع را با



مادری و تولد فرزند دوم

پزشکتان مطرح کنید تا بفهمید این حالت‌ها ناشی از افسردگی حاد است و یا فقط افسردگی طبیعی پس از زایمان است.

از نظر جسمی بدون شک خسته خواهید بود به ویژه اگر دوران حاملگی سخت و یا زایمان مشکلی داشته باشید. در عین حال اگر شاغل باشید نگرانی از آینده شغلی می‌تواند یک مساله جدی برای زندگی شما و خانواده‌تان باشد.

به جز این‌ها ممکن است برقراری ارتباط با فرزند جدیدتان کمی سخت باشد. ممکن است ندانید چگونه باید احساس عشق و علاقه‌تان را به فرزندتان نشان بدهید. شاید فکر کنید این نفر دوم رابطه عاشقانه شما و فرزند اول را خراب کرده است. در این میان فرصت کمی برای پرداختن به خودتان خواهید داشت. کم‌خوابی و فشارهای روزمره آنقدر زیاد است که گاهی فکر می‌کنید اصلاً خودتان نیستید و یک آدم فراموش شده‌اید که فقط برای خانواده تلاش می‌کنید. رابطه زناشویی‌تان نیز به همین ترتیب تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. حالا احساس می‌کنید تولد فرزند دوم اصلاً ساده نبوده است.

کمک به فرزند بزرگ خانواده

فرزند اولتان احساسات متغیری خواهد داشت. او هم هیجان زده است و هم کمی حسادت می‌کند. اگر او خیلی کوچک باشد حتی نمی‌تواند احساساتش را بیان کند. کودک برای ابراز احساسات واکنش‌هایی عملی نشان خواهد داد. عادت‌هایی مثل خوردن انگشت، خوردن آب از بطری، فراموش کردن آموزش‌ها و هر تلاشی برای جلب توجه بعد

از تولد فرزند دوم طبیعی هستند.

کودکان بزرگتر روی حساسیت والدین شان تمرکز می‌کنند. کودکان ممکن است غرولند کنند، بدرفتاری کنند، غذا نخورد و یا دیر بخوابد فقط برای اینکه واکنش شما را ببینند.

همه این تغییرات کوتاه مدت خواهند بود؛ اگر شما بدانید چگونه باید با آن مواجه شوید:

– کودکان را تشویق به همکاری کنید. از او بخواهید درباره وسایل فرزند دوم نظر بدهد. اتاقش را با او تقسیم کند. هر کاری برای نشان دادن اهمیت حضور او در زندگی‌تان کمک کننده خواهد بود. – یک زمان مشخص را فقط با فرزند اولتان بگذرانید. همه توجه و عشق‌تان را نشان بدهید. این زمان اختصاصی در هر شرایطی مثل زمان خرید خانه، پارک رفتن و زمان کتاب خواندن برای کودک به راحتی مهیا می‌شود.

– با کودک درباره تغییرات زندگی‌تان حرف بزنید. به او بگویید چرا گاهی مجبور هستید برای نوزاد وقت بیشتری صرف کنید. واقعیت در این مورد بهترین راه برای جلب اعتماد کودک است.

– با افتخار نقشش را برادر بزرگتر را برجسته کنید و از این فرصت برای همکاری بیشتر کودک با خانواده بهره ببرید.

– به روش‌ها و ایده‌هایی فکر کنید که کودک بزرگتر بتواند با مشارکت در آنها بخشی از فرآیند مراقبت کودک کوچک‌تر را به عهده بگیرد.

تغییراتی که بعد از تولد فرزند دوم ایجاد می‌شود آنقدر برای کودک بزرگ‌تر، مهم و گسترده

هستند که شما نباید آن را با آموزش‌های مهم دیگری هم زمان کنید. مثلاً آموزش دستشویی رفتن، ناگهان تنها ماندن در خانه، رفتن به مهد کودک بدون آمادگی لازم و هر نوع جدایی از وابستگی‌های کودک را نباید دقیقاً بعد از تولد نوزاد آغاز کنید.

نقش خواهر یا برادری برای کودکان مهم و جدی است. کودک را در تصمیم‌گیری‌های مربوط به فرزند کوچک‌تر وارد کنید. این راهکار همیشه و در همه موقعیت‌های بعد از این برای یک رابطه خواهر و برادری مفید است.

سازگاری با شرایط جدید

برای مدیریت تغییراتی که برای زندگی خانوادگی‌تان رخ خواهد داد این چند پیشنهاد می‌تواند موثر باشد:

– سخت‌گیر نباشید. کارهای خانه را ساده کنید. غذای ساده‌تر بخورید. پخت و پز چه برای شما و یا برای همسرتان کار وقت گیر و مشکلی خواهد بود. سعی کنید غذاهای ساده و سریع آماده کنید تا انرژی و توان‌تان را برای کارهای مهم‌تری ذخیره کنید.

– یک راه دیگر برای آسان شدن شرایط زندگی این است که خودتان را درگیر و مجبور به خریدن چیزهای تازه برای فرزند کوچک نکنید. چیزهایی که در خانه هست هنوز هم کاربرد دارند.

– درباره اینکه بیشتر یا تغییرات هماهنگ شوید بیشتر مطالعه کنید.

– راهکارهای ساده برای آماده کردن وسایل ضروری هر دو کودک را یاد بگیرید. نیازهای اولیه هر کدام را مشخص کنید و همه چیز را هدفمند کنید. تنظیم و کنترل نیازها در این موقعیت حتی شستشوی لباس‌ها را هم کار ساده‌تری می‌کند.

– همسرتان را برای همکاری بیشتر در مراقبت از کودکان تشویق کنید. این مسئولیت فقط به عهده شما نیست. همسرتان خیلی کارها می‌تواند برای شما و فرزندتان بکند.

– علاوه بر حمایت‌های خانوادگی و کمک خواستن از دوستان می‌توانید از انجمن‌های حمایتی، وب سایت‌ها و مراکز مشاوره برای برنامه‌ریزی، مشاوره و درخواست کمک استفاده کنید. دنیای خودتان و فرزندتان را محدود به مراقبت‌های شخصی خودتان نکنید.

– یک مادر خوب به نیازهای خودش اهمیت می‌دهد. اگر خودتان را دوست داشته باشید بهتر به تربیت و رشد فرزندانتان می‌پردازید. مراقب خودتان باشید. برای خودتان وقت صرف کنید و از اینکه کمی هم استراحت کنید، به خرید بروید، تفریح یا مطالعه کنید شرم‌منده نباشید.

به مرور زمان یاد می‌گیرید با تغییرات هماهنگ شوید. خانواده شکل جدیدی خواهد گرفت و شما جنبه‌های مثبت این زندگی را به وضوح خواهید دید. زندگی‌تان با فرزند دوم شاد خواهد بود اگر بلد باشید با تغییرات کنار بیایید.

استعدادات رایج

از ۳ سالگی نظر کودک را بخواهید

سن ۲ سالگی بهترین زمان برای آغاز استقلال‌طلبی در کودکان است و از ۳ سالگی به بعد، آن‌ها احساس استقلال‌طلبی بیشتری می‌کنند و باید با پرسیدن نظر کودک درباره موضوعاتی که مربوط به او است، باعث تقویت حس اعتمادبه‌نفس و خودکفایتی در آن‌ها شوند.



باید اجازه بدهید فرزندتان ابراز وجود کند. پس نظر او را در موضوعاتی که مربوط به کودک است، بپرسید. مثلاً نظر او را راجع به رنگ و طرح لباس یا وسایل مورد علاقه‌اش مثل اسباب‌بازی و... بپرسید. نظر خواهی از کودک باعث تقویت اعتمادبه‌نفس و افزایش حس توانمندی، عزت نفس و خودکفایتی در او می‌شود. قبل از رفتن به فروشگاه درباره خریدی که خواهد داشت با او صحبت کنید و اگر نظری از روی بی تجربگی ابراز کرد، آن را اصلاح کنید اما نه با خشونت و تهدید و اجبار. در صورتی که کودک لباس مناسبی را انتخاب نکرد، توضیحاتی قانع‌کننده با توجه به سن درباره چگونگی نوع و پوشش لباس به او بدهید. این اعلام نظر والدین نباید به صورت باید و نباید و همراه با اجبار و جملاتی با مضمون «این را برایت نمی‌خرم»، «اصلاً نباید از این دست لباس‌ها بپوشی» و... همراه باشد. در این صورت کودک رفتارهای لجبازانه نشان خواهد داد.

پچه‌ها و یافته‌ها

ارتباط آلودگی هوا و اوتیسم

طبق پژوهش دانشکده سلامت عمومی پیتزبورگ ایالت پنسیلوانیا قرارگیری در برابر آلودگی هوا ناشی از ذرات ریز در طول بارداری و تا دو سالگی نوزاد با افزایش احتمال ابتلای کودک به بیماری اوتیسم مرتبط است. در این مطالعه تیم تحقیق خانواده‌های مبتلا و غیرمبتلا به اختلال اوتیسم را تحت بررسی قرار دادند.



آنها به اطلاعات مفصلی در مورد محل زندگی مادر در طول بارداری و بعد از آن دست یافتند و قرارگیری مادران در معرض نوعی آلودگی موسوم به PM2.5/ در مورد ارزیابی قرار دادند. این نوع آلودگی به ذرات یافت شده در هوا اشاره دارد که قطر آن کوچک‌تر از ۵/۲ میکرومتر یا یک سی‌ام میانگین قطر موی انسان است. PM2.5/ متشکل از گرد و غبار، خاک، دوده و دود است. به دلیل اندازه کوچک آن، این نوع آلودگی می‌تواند به شدت به ریه‌ها رسیده و وارد جریان خون شود. طبق یافته محققان، طبق میزان قرارگیری کودک در معرض غلظت PM2.5/ در طول دوران بارداری مادر و دو سال اول زندگی کودک، هر چقدر میزان قرارگیری در معرض این آلودگی بیشتر باشد احتمال ابتلای کودک به بیماری اوتیسم بینایی ۵/۱ برابر افزایش می‌یابد.

او یک تصمیم گرفت در مهر ماه قیمت نفت افزایش یابد

لیبرویل - آسوشیتد پرس - سازمان شورای
صادركنده نفت - اوپك - ديروز در ليبرويل تصميم
گرفت كه قيمت نفت خام را از اول اكتوبر سال جاري
«نهم مهرماه» افزايش دهد تا زيانهائي كه در نتيجه
تورم جهاني و استهلاك ارزش دلار آمريكا بر قدرت
خريد و ارزش واقعي درآمد كشورهاي صادركنده
نفت وارد شده است و مام شود جبران شود.

این تصمیم طی بیانیه‌ای که در پایان چهل و چهارمین کنفرانس وزیران اوپک در لیبرویل صادر گردید اعلام شده است. در بیانیه اشاره‌ای به چشم‌نمی‌خورد تا نشان دهد که در صد افزایش قیمت نفت از اول اکتبر آینده نسبت به قیمت جاری نفت خام در حه حدودی خواهد بود.

احداث شهرک بدون موافقت سازمان محیط زیست ممنوع است

آئین‌نامه جلوگیری از آلودگی هوا و محیط زیست
به تصویب رسید و جهت اجرا به سازمان حفاظت
محیط زیست ابلاغ شد. به موجب این آئین‌نامه ایجاد
هرگونه شهر، شهرک و مجتمع‌های مسکونی و صنعتی
و همچنین بررسی و تصویب نقشه جامع شهرها باید با
جلب نظر سازمان حفاظت محیط زیست انجام گیرد.
در آئین‌نامه جلوگیری از آلودگی هوا منابع و مواد
آلوده‌کننده تعریف و کارخانجات و کارگاه‌ها و وسائل
تقلیه موتوری جزء منابع آلوده محیط زیست
اعلام است.

ایران از آمریکا زیر دریایی میخرد

نیویورک - خبرگزاری فرانسه - یک منبع وابسته به پنتاگون (وزارت دفاع آمریکا) شب گذشته خاطرنشان ساخت که گفتگوهایی در مورد فروش سه زبردستی دیزل میان وزارت امور خارجه آمریکا و ایران صورت گرفته است. این منبع معهدا خاطرنشان ساخت و هنوز هیچ گونه قراردادی در زمینه متعقد شده و بهای زیر در پانجاه هونز تین زبده است.

بانو گاندی به انفصال از مشاغل دولتی محکوم شد

دهلی نو - رویتر - دادگاه عالی «اللہ آباد» امروز بانو گاندی نخست وزیر هند را به اتهام استفاده از وسایل غم مجاز در انتخابات محکوم کرد.

به موجب رأی دادگاه بانو گاندی مدت ۶ سال شرکت در فعالیت‌های اجتماعی محروم می‌شود و طبعاً پست نخست وزیری خود را نیز از دست می‌دهد. انتظار می‌رود بانو گاندی که مدت ۹ سال است نخست وزیر هند می‌باشد از رأی دادگاه الله‌آباد فرجام بخواهد. حکم دادگاه انتخابات سال ۱۹۷۱ را غیر معتبر اعلام کرد و این حکم خود به خود بانو گاندی را از ادامه کار در پست نخست‌وزیری محروم می‌کند. بانو گاندی بلافاصله اتهام وارده را تکذیب کرد.

عبور کشتی‌های ایرانی از کانال سوئز آغاز شد

نرخ حق عبور کشتی‌ها از کانال سوئز تعیین شد و سازمان کانال اعلام کرد از هر تن وزن کشتی و محموله آن به طور متوسط ۱٫۲۵ دلار دریافت می‌کند. مقارن با تعیین نرخ حق عبور کشتی‌ها، نرخ بیمه و محمولاتی که از این ابراه می‌گذرد نیز مشخص شد و در حالیکه انتظار می‌رفت نرخ ۲٫۲ درصد تعیین شود، این رقم بین ۱ تا ۱٫۵ درصد اعلام شد. آریا امید، اولین کشتی از ناوگان بازرگانی ملی ایران روز ۲۶ خرداد ماه از کانال سوئز خواهد گذشت و دو هزار تن پسته صادراتی ایران و مقداری کالاهای دیگر را به بنادر آمریکا حمل خواهد کرد. کشتی آریاناز دومین کشتی است که روز سوم تیر ماه کانال سوئز را پشت‌سر خواهد گذاشت.

شرکت‌های تعاونی از خرید برنج در مراکز تولید ممنوع شدند

سازمان تعاون شهر و روستا برنج لازم را با قیمت دست اول در اختیار شرکت های تعاونی می گذارد. سازمان تعاون مصرف شهر و روستا وابسته به وزارت تعاون و امور روستاها مأموریت یافت که امسال خرید محصول برنج را در شمال منحصر انجام دهد. بدین منظور دستور داده شده است که شرکت های تعاونی شهری از خرید برنج مورد نیاز سال آینده شان خودداری کنند، تا پس از خرید تمامی برنج توسط سازمان تعاون شهر و روستا مقدار برنج مورد احتیاج فروشگاه های تعاونی به قیمت ثابت و دست اول در اختیار آنان قرار گیرد.

قَابِ امروز



دعا برای آمرزش روح جان باختگان در حادثه غرق شدن یک کشتی چینی / منبع: تلگراف

نکته

قطعه آموزنده

به قول طرفی، یک وقت هایی باید روی یک کاغذ بنویسی: «تعطیل است» و بچسانی ت شیشه افکارت. باید به خودت استراحت بدی، دراز بکشی دست هایت را زیر سر ت بگذاری سمان خیره شوی و بی خیال سوت بزنی. در بختندی به تمام افکاری که پشت شیشه ت صف کشیده اند؛ آنوقت باخودت بگویی: ار مستظر بماند.

در زندگی گاهی بخته‌ام،

گاهی با کسی ساخته‌ام،
گاهی گریه کرده‌ام،
گاهی بخشیده‌ام،
گاهی فریب خورده‌ام،
گاهی افتاده‌ام،
گاهی در تنهایی مرده‌ام،
اما حال ز مناش رسیده که
من از تمام اینها درس «آمو»
اکنون خود خشالم که خود
شاید ساده باشم،
اما صادق؛
من خودم هستم
و این برام کافیست.

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]

سو دو کو

۱۳۶۴

			۳				۶	۵
۲	۶				۴	۳		
			۲				۷	
		۷		۵				۶
۱								۷
۹				۲		۴		
	۴				۷			
		۳	۵				۹	۱
۵	۹				۲			

6	9	8	3	4	1	5	2	7	
5	2	7	6	9	8	3	4	1	
2	4	1	5	2	7	6	9	8	
8	6	9	1	7	3	4	5	2	
4	3	5	8	6	2	1	7	9	
1	7	2	9	5	4	8	6	3	
2	8	6	4	1	9	7	3	5	
9	5	3	7	8	6	2	1	4	
7	1	4	2	3	5	9	8	6	

حل ۱۳۶۳